PRACTIC

Colecţie coordonată de Constantin Dumitru

Editor: Călin Vlasie

Redactor: Mihaela Mazilu
Tehnoredactor: Anca-Ioana Bârloiu
Coperta colecţiei şi ilustraţia copertei: Andrei Mănescu
Prepress: Viorel Mihart

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
THOMAS, LALITHA
10 plante esenţiale / Lalitha Thomas; trad.: Radu Timnea. - Piteşti: Paralela 45, 2005
Bibliogr.
ISBN 973-697-333-6

I. Timnea, Radu (trad.)

615.322
633.88

© 1996 by Lalitha Thomas

© Editura Paralela 45, 2005, pentru prezenta ediţie

Lalitha Thomas

10 plante esenţiale

Traducere: Radu Timnea

PARALELA 45
EDITURA

PREFAŢĂ

Cu un deceniu în urmă, autoarea acestei cărţi m-a contactat prin e-mail. La momentul respectiv, m-a mirat faptul că folosea un singur nume (*Lalitha este numele legal preferat de autoare, deşi, pentru bibliografie, în această publicaţie am ataşat şi numele de familie, Thomas. – Editorul*) şi termenul utilizat atât de des de autoare: „medicina plantelor", care îmi crea o senzaţie asemănătoare cu cea produsă de un elev care zgârie cu unghia pe o tablă de clasă. Dar i-am oferit informaţiile pe care le dorea şi de atunci nu am mai auzit nimic de ea, până acum.

Unele lucruri au rămas neschimbate. Însă multe altele s-au îmbunătăţit. Continuă să se identifice numai printr-un nume şi tot îi mai place să zgârie cu unghia pe tablă: cuvintele „medicina plantelor" continuă să răsară peste tot în cartea ei. Dar, în afară de asta, cunoştinţele ei vaste despre plantele alese ca subiect sunt de-a dreptul impresionante. Dacă eu, un antropolog medical respectat şi autor a numeroase cărţi despre plantele medicinale, am utilizat motoul „Redaţi demnitatea buruienilor" ca să îmi descriu munca, atunci Lalitha merită pe deplin descrierea: „Cea care oferă plantelor personalitate *şi sentimente*!"

Cât de bine face acest lucru reiese din modul deosebit în care scrie despre ele. Diversele plante se trezesc la viaţă în paginile cărţii, colorate nu numai de sensibilitatea autoarei, dar şi înzestrate cu energia dinamică a îndemânării ei deosebite. Lalitha nu are nici o diplomă de la vreo şcoală nord-americană prin corespondenţă despre plante medicinale (şi sunt atât de multe de acest gen). Dar ea a absolvit pe dealurile şi văile, în pădurile şi munţii, pe pajiştile şi prin preriile Mamei Natură. Acestea au fost sălile de clasă în care a studiat

Lalitha cu atât de multă râvnă şi hotărâre, străduindu-se să îşi facă temele cât mai bine.

Pe scurt, Lalitha elimină nesiguranţa din domeniul utilizării plantelor. Sub îndrumarea ei demnă de încredere, chiar şi cel mai novice utilizator al plantelor medicinale va deveni suficient de calificat ca să le poată folosi pe cele pe care autoarea le descrie într-un mod atât de clar şi eficient. Şi asta înseamnă mult, dacă ne gândim la câte cărţi despre plante apar acum. Chiar şi eu, care pot afirma că am scris până în prezent peste 30 de cărţi pe acelaşi subiect, trebuie să recunosc că am primit partea mea de critici. Dar această primă carte a Lalithei este o adevărată victorie, în toate privinţele! O piatră preţioasă în care cititorii pot avea încredere şi un premiu pentru editura care a hotărât să o publice.

Felicitările mele, doamnă Thomas (*da, Lalitha are şi un nume de familie!*), pentru un lucru bine făcut! Medicina botanică va beneficia mulţi ani de acum încolo de această carte a dumneavoastră.

John Heinerman, Ph.D.,
Antropolog medical,
Director, Centrul de Cercetări Antropologice,
Salt Lake City, UT 84147

INTRODUCERE

În atenţia cititorilor!

Dacă sunteţi unul dintre acei cititori care sar peste introduceri, cred că în acest caz ar trebui să faceţi o excepţie. Există aici câteva păreri interesante despre natura materialului din această carte (toate aparţinându-mi mie), care vor ajuta orice utilizator începător în materie de plante medicinale să avanseze cu încrederea şi cu dispoziţia necesare.

Cum a început totul

ERAL

(ERAL este acronimul pentru „Episoade Reale Auzite de Lalitha". Fiecare capitol conţine istorisirea unor experienţe personale legate de plantele medicinale, care îl vor ajuta pe cititor să înveţe mai uşor cum să înceapă să folosească rapid şi eficient cele zece plante esenţiale. Săriţi peste aceste povestiri, dacă este o vorba de o situaţie de criză şi aveţi nevoie urgentă de instrucţiuni în legătură cu aplicaţiile plantelor. Dar reveniţi la ERAL, după aceea.)

Am început să experimentez medicina plantelor pe la douăzeci de ani, când eram în colegiu. În acea perioadă eram aproape zi de zi în legătură directă cu grupuri mari de oameni. Toţi, prieteni sau necunoscuţi, ne îmbolnăveam sau ne simţeam epuizaţi foarte adesea şi, întotdeauna, soluţia era fie să mergem la doctor (dacă aveam bani), fie să înfruntăm singuri boala (dacă nu aveam bani). În ambele cazuri, obişnuitele răceli şi gripa păreau să

dureze la fel de mult şi să revină la intervale mult prea dese.

Eram deosebit de frustrată de cheltuiala de bani şi de lipsa rezultatelor reale, obţinute prin tratamentul medical alopatic.

Într-o iarnă, o gripă urâtă a început să-mi doboare prietenii, clase întregi, şi mulţi dintre noi pierdeam astfel atât de necesarele ore de lucru. Eram hotărâtă să aduc o schimbare categorică în propria sănătate, şi mai ales ceva care să fie diferit de obişnuita abordare alopată. Aşa că m-am dus la un furnizor local de plante medicinale şi am cumpărat trei pacheţele mici de ierburi curative bine cunoscute: o plantă din familia piciorul-cocoşului, mai exact goldenseal *(Hydrastis canadensis)*, smirnă *(Commifora myrrha)* şi ardei iute de Cayenne. Citisem multe despre aceste plante şi eram foarte încrezătoare că primul meu experiment serios avea să fie un succes deplin. Ceea ce nu ştiam pe vremea aceea (căci nu îmi începusem încă adevărata ucenicie serioasă de utilizator al medicinei plantelor) am compensat prin entuziasm. În plus, eram destul de disperată, simţindu-mă rău din cauza obişnuitelor simptome de gripă, şi anume: febră, dureri în tot corpul, ameţeală, congestie şi deranjament intestinal.

Am amestecat prafurile celor trei plante şi am început să iau doze de o jumătate de linguriţă cu puţină apă, cam o dată la trei ore. Amestecul avea un gust foarte amar (şi iute, din cauza ardeiului), dar nu am renunţat, ceea ce a fost foarte bine, pentru că la sfârşitul primei zile am început deja să mă simt mai bine şi am observat că aceasta era, categoric, o reacţie mult mai rapidă decât cea produsă de medicamentele obişnuite.

A doua zi mă simţeam atât de bine, încât am hotărât să încerc amestecul asupra prietenului meu, Bob, care avea aceleaşi simptome. I-am dat un pacheţel cu amestec şi i-am spus cum să îl ia, fără să mă obosesc să îi spun şi ce era. Ca şi mine, Bob a început să se simtă mult mai bine, la sfârşitul primei zile. El a luat o parte din praf şi l-a împărţit amicilor săi bolnavi, obţinând acelaşi efect. Unii

dintre ei chiar l-au bănuit pe prietenul lor că le dăduse vreun medicament ilegal!

În cele din urmă, unul dintre ei a întrebat ce era acea licoare fermecată. Fiind pusă pe şotii, am pretins că era o reţetă obţinută din plante medicinale, care reprezenta un secret de familie şi am declarat că ingredientele nu puteau fi divulgate. Totuşi, nimeni nu m-a crezut şi am început să aud zvonuri prin tot campusul şi în diverse alte locuri, despre „un praf medicinal miraculos".

O săptămână mai târziu, când Bob s-a întors să îmi mai ceară prafuri, am aflat că el îmi vindea medicamentul colegilor lui, pentru o sumă pe măsura acelui „medicament miraculos secret". Chiar şi la un preţ mult ridicat, era mult mai ieftină decât onorariile obişnuite ale doctorilor şi costul reţetelor cu care erau obişnuiţi cumpărătorii lui, aşa că totul părea să meargă foarte bine.

Deşi acest experiment a fost total neştiinţific, rezultatele au fost destul de spectaculoase ca să mă facă să investighez mai serios plantele medicinale. Faptul că mă ocupam singură de propria sănătate îmi dădea un sentiment grozav şi voiam să aflu mai multe despre modul în care îşi făceau efectul aceste plante.

În cei 15 ani de când sunt naturalist profesionist (nu număr decât anii de când am început să înţeleg ce făceam), am învăţat să folosesc beneficiile medicinale ale unui număr mare de plante, indiferent în ce zonă a ţării mă aflam, din New England până în Arizona. Am avut propria companie de remedii naturiste, numită Weeds of Worth, care comercializa reţete pregătite de mine. Am predat şi am ţinut prelegeri despre plante medicinale şi utilizările lor, în faţa a sute de studenţi şi profesionişti şi am practicat împreună cu alţii în centre de prim ajutor, bucătării, la locul accidentelor rutiere, în clase, păduri, deşerturi, ţări străine şi chiar în restaurante. Am văzut oameni şi animale de toate vârstele şi felurile, cu diverse probleme, de la simptome care le ameninţau viaţa până la unele de-a dreptul hilare, şi care au putut fi ajutaţi prin medicina plantelor. (Am început deja să semăn cu

proverbialul vânzător de gogoşi?) În timpul tuturor acestor experienţe, am descoperit că există **zece plante esenţiale**, care pot să rezolve aproape orice problemă obişnuită de sănătate, ce poate apărea în viaţa cotidiană sau în călătoriile obişnuite.

Aceste zece plante esenţiale, în marea lor majoritate, sunt disponibile peste tot în lume, din băcăniile americane până în pieţele în aer liber din India sau Mexic. Deci, chiar dacă vă aflaţi într-un sat izolat din Nepal şi aveţi nevoie de ajutor împotriva înţepăturilor insectelor infectate, împotriva toxiinfecţiilor alimentare, a răcelilor sau gripelor, pentru tăieturi, zgârieturi, indispoziţii sau orice altceva, puteţi aproape oricând să găsiţi o parte dintre aceste zece plante esenţiale şi să continuaţi călătoria în cea mai bună formă. Acasă, cele zece plante esenţiale pot fi păstrate tot timpul la îndemână. Când mergeţi în vizită la prieteni care nu au experienţă sau nu sunt pregătiţi pentru astfel de probleme, veţi fi uimiţi să vedeţi cât de multe dintre aceste zece plante se află deja în dulăpiorul cu mirodenii sau în frigiderul lor.

Limitarea selecţiei la aceste zece plante esenţiale ajută la o abordare simplă şi practică a problemei sănătăţii. Ca mulţi dintre studenţii mei, dacă aţi citit în trecut ceva despre medicina naturistă, aţi fost poate intimidaţi de numărul copleşitor de mare de opţiuni de plante medicinale oferite în cele mai multe astfel de cărţi, seminarii sau prelegeri.

Un alt motiv de ezitare în utilizarea plantelor poate izvorî din cauză că aţi crescut într-o societate în care se pune accentul pe sistemul medical alopat şi pe „predarea" propriei sănătăţi în mâinile unor profesionişti care, ni se spune, ştiu întotdeauna despre ce este vorba. (În copilărie, orice drum la farmacie, mai ales atunci când eram bolnavă, întărea în mine convingerea că existau prea multe pilule, prafuri, loţiuni, lichide şi altele, ca să pot să mă descurc vreodată singură în această privinţă. Părea clar că a mă ocupa singură de propria sănătate era ceva imposibil de complex şi de periculos. Oricum, ce aş fi putut eu să ştiu despre toate acestea?) Aceste atitudini inoculate faţă de sănătate persistă şi sunt deseori extrem de puternice, atunci când cochetăm pentru prima dată cu ideea de a învăţa câte ceva despre medicina naturistă.

10 plante esenţiale se bazează pe o abordare alternativă a îngrijirii medicale, o abordare care tratează simptomele individuale în raport cu întregul organism. Modelul medicinei alopate, pe de altă parte, utilizează un anumit medicament pentru eliminarea sau reducerea unui anumit simptom, ignorându-se deseori necesitatea de a crea un echilibru al organismului ca întreg. De exemplu, pentru o durere de cap este prescris de obicei un calmant, indiferent de cauza acesteia. În medicina naturistă, noi încercăm să descoperim dacă durerea de cap este cauzată de indigestie, de un ficat congestionat sau de altă cauză. Vom folosi plante medicinale pentru reducerea congestiei sau echilibrarea digestiei, prin aceasta obţinându-se o reducere rapidă a durerii de cap, fără efecte secundare nedorite.

Modul de abordare a sistemului prezentat în ***10 plante esenţiale*** este atât de simplu încât poate fi folosit şi de un copil. Copiii au fost pentru mine un grup de elevi care m-a ajutat foarte mult. I-am învăţat cum să înceapă să identifice şi să utilizeze plantele medicinale care creşteau chiar în curţile caselor lor. Înţepăturile de insecte, zgârieturile şi cucuiele erau foarte frecvente şi copiilor le plăcea enorm sentimentul de încredere pe care îl căpătau atunci când ştiau cum să se descurce în aceste situaţii, totul reprezentând o parte obişnuită a activităţii lor cotidiene, şi nu o problemă serioasă şi înspăimântătoare. Chiar şi un ţânc de doi ani poate învăţa să preseze o felie de ceapă pe o înţepătură de insectă sau pe o vânătaie sau să scoată remediul popular (un amestec de pulbere de plante) şi să amestece puţin din el, pentru o tăietură sau o arsură mică.

ERAL

Odată, am lucrat ca voluntar cu un grup de cincisprezece copii, cu vârste între 2 şi 11 ani, şi cea mai mare parte a activităţilor noastre a avut loc în aer liber. Chiar şi cel mai mic dintre copii a învăţat rapid să frece o bucăţică de ceapă crudă pe o înţepătură de insectă, să mestece o frunză de tătăneasă (luată din grădină), pentru a crea o cataplasmă personală pentru orice tăietură sau zgârietură. Copiii de peste cinci ani au început să înveţe

cum să facă un ceai simplu de plante medicinale, pentru liniştirea stomacului sau ca să scape de febră. Păstram întotdeauna o ceapă proaspătă în „sacul de ceapă", pe terenul de joacă, şi aproape zilnic auzeam câte un copil strigând: „Sacul de ceapă, sacul de ceapă", ceea ce reprezenta semnalul pentru ca un prieten să ia o bucată de ceapă, şi să o aplice pe o înţepătură de insectă care producea mâncărime sau pentru a împiedica apariţia unei vânătăi. Tătăneasa era şi ea foarte des folosită, ca şi restul celor zece plante esenţiale din dulăpiorul cu plante medicinale din casă. Copiilor le plăcea să îşi înveţe părinţii şi prietenii cum să se trateze singuri, cu aceste plante.

Se obişnuieşte să se preia modelul medical alopat, încercându-se, pur şi simplu, transferarea lui în această nouă explorare a plantelor medicinale. În medicina naturistă, deşi vorbim despre simptome, ne gândim mereu la echilibrarea sistemelor organismului ca întreg şi în relaţie cu celelalte. Acest sistem, prezentat în ***10 plante esenţiale***, încearcă să rezolve problemele dumneavoastră de sănătate şi frumuseţe într-un stil foarte intuitiv. Pe măsură ce veţi începe să încercaţi să puneţi în aplicare sugestiile care vi se par cele mai potrivite, veţi căpăta experienţă. Între timp, citind şi încercând, vă puteţi aştepta la o *stare sufletească total nouă* – un sentiment de încredere în sine şi de înţelegere organică, intuitivă, a căror plante trebuie utilizate şi când, o dată cu un foarte important simţ al umorului faţă de necesităţile zilnice ale organismului dumneavoastră. Ca rezultat, data următoare când veţi suferi de o durere de cap datorată cofeinei, de exemplu, în loc să alergaţi, smulgându-vă părul din cap şi privind cruciş, după calmante sau cofeină, veţi face un simplu pas plin de încredere spre dulăpiorul cu mirodenii, pentru o doză de ardei iute.

Exact această abordare generală intuitivă conferă caracterul de unicitate al acestei cărţi. Intenţia mea principală este să vă ofer o idee clară despre modul în care eu am abordat şi predat medicina naturistă şi cum am căpătat încredere în evaluarea necesităţilor medicale

proprii, ale familiei şi elevilor mei, precum şi în stabilirea modului în care trebuie să răspund la aceste necesităţi. Vreau să vă conving să faceţi acelaşi lucru. Oferindu-vă numeroase exemple de utilizări posibile ale fiecărei plante şi explicarea modului în care eu am vindecat diferite tipuri de oameni şi personalităţi întâlnite, încerc să vă creez dispoziţia sufletească sau atmosfera unei experimentări gândite şi creative, adică exact a modului în care trebuie să procedaţi.

În plus, am inclus date ştiinţifice despre DE CE şi CUM acţionează plantele (un detaliu care lipseşte deseori din multe cărţi de medicină naturistă). Totodată, am prezentat pe scurt detalii despre felul cum funcţionează organismul şi cum trebuie să interpretaţi şi să deosebiţi necesităţile lui.

Pe scurt, teoria mea – Teoria Lalithei – este următoarea: *„Dacă mai întâi înţelegeţi caracteristicile generale, temperamentul, acţiunile şi «personalitatea» unei plante medicinale, atunci puteţi folosi această relaţie apropiată cu* ea ca *să utilizaţi planta respectivă într-o manieră inteligentă şi eficientă, păstrând în acelaşi timp spiritul experimentării creative".*

Această carte vă va călăuzi în acest proces.

Cum să utilizaţi această carte

Pentru cazuri de urgenţă:

Căutaţi în *Diagrama indicaţiilor terapeutice* (*Anexa E*) referinţe legate de necesităţile dumneavoastră şi mergeţi apoi direct la acea informaţie. Apoi, în timp ce vă îngrijiţi durerea musculară, gripa sau orice altă boală, puteţi începe să citiţi medicina naturistă prezentată în ***10 plante esenţiale***, urmând paşii pe care îi voi prezenta în continuare.

Pentru amuzament şi învăţare:

- Dezvoltarea unei abordări intuitive:

Pasul 1: Citiţi cartea.

➲ Savuraţi poezioarele.

- Citiţi ERAL-urile. Acestea sunt Episoade reale auzite de Lalitha, care vă vor inspira să *treceţi la acţiune* pentru rezolvarea propriilor probleme medicale.
- Înţelegeţi contextul. Fiecare capitol are o listă intitulată: *„INDICAŢII TERAPEUTICE (Index de referinţe)"*. Este o listă a aplicaţiilor din capitolul respectiv. În ea sunt subliniate utilizările principale ale plantei prezentate în acel capitol. Învăţarea utilizărilor principale ale fiecărei plante este o metodă rapidă de a vă familiariza cu fiecare dintre cele zece plante esenţiale.

La sfârşitul fiecărei aplicaţii dintr-un capitol există câteva titluri care ar trebui să vă ajute să găsiţi cu uşurinţă referinţele complete referitoare la acea aplicaţie. Aceste titluri sunt:

VEZI ŞI: Aici sunt sublinitate celelalte aplicaţii *din cadrul aceluiaşi capitol* care vă pot oferi un punct de vedere suplimentar sau un subiect legat de aplicaţia pe care o citiţi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: Toate plantele prezentate aici sunt altele decât cele zece plante esenţiale care sunt bune ca plante *suplimentare*, ce pot fi folosite *în amestec cu* planta principală din capitolul respectiv şi pentru aplicaţia studiată. Plantele *marcate cu o steluţă (*)* pot reprezenta *alternative* eficiente, dar şi suplimente, pentru aplicaţiile studiate. Pentru a lua o decizie *dacă şi care* dintre aceste plante suplimentare trebuie folosite, recitiţi aplicaţiile la care se face referinţă, din capitolele respective.

DOZAJ: De cele mai multe ori, dozajul unei plante pentru fiecare aplicaţie va urmări indicaţiile din *Dozajul general* prezentat la începutul fiecărui capitol. Totuşi, dacă există indicaţii de dozaj suplimentare pentru o anumită aplicaţie, acestea sunt enumerate în acest loc.

Pasul 2: Pregătiţi-vă singuri o cană de ceai.

Urmăriţi instrucţiunile complete despre cum să faceţi asta în lista de *Aplicaţii* (de la *Ceai*), din *Capitolul I, Lecţia 2*. Izma este o plantă foarte bună pentru primele încercări. Cum pregătirea ceaiului este esenţială pentru medicina naturistă, în momentul în care puteţi să faceţi o cană de ceai, sunteţi gata să începeţi să utilizaţi această carte pentru sute de necesităţi. Pe măsură ce înaintaţi şi căpătaţi încredere, puteţi adăuga alte metode de preparare, cum ar fi capsulele, infuzia, decoctul etc. (toate descrise în *Capitolul I, Lecţia 2*).

Pasul 3: Citiţi Capitolul I.

În acest capitol sunt prezentate informaţii de bază referitoare la medicina naturistă, sub forma a şase lecţii, elementele fundamentale ale unui curs introductiv în medicina naturistă. Vă veţi întoarce în mod frecvent la acest capitol pentru informaţii generale, în special pentru instrucţiunile prezentate în *Lecţia 2*, la *Moduri de administrare şi definiţii*.

Pasul 4: Citiţi „BAZA CINCI".

Între cele zece plante esenţiale există un grup de *Bază cinci*, care reprezintă un punct eficient de începere a învăţăturii. Aceste **cinci plante de bază** sunt ARDEIUL IUTE (de Cayenne), TĂTĂNEASA, USTUROIUL, GHIMBIRUL şi IZMA. Chiar şi numai cu aceste cinci plante este foarte posibil să vă rezolvaţi eficient *cea mai mare parte* a necesităţilor legate de sănătatea organismului. Fiecare dintre ele este marcată cu *simbolul unui miez de măr*, pe prima pagină a capitolului dedicat plantei respective.

Alegeţi dintre aceste cinci plante una care vi se pare mai atrăgătoare. De exemplu, este posibil să alegeţi să citiţi mai întâi despre usturoi. Citiţi poezioara, Profilul de personalitate şi ERAL-urile. Poezioarele sunt foarte utile ca să ţineţi minte esenţialul şi le-am utilizat cu mare succes la copiii de şase ani.

Apoi, alegeţi una sau două dintre utilizările cele mai importante ale acestei plante, în special dintre cele mai frecvente, cum ar fi cele legate de afecţiunile nervoase sau de efectul tonifiant. Citiţi-le, raportându-vă la *Capitolul I* (şi în special la *Lecţia 2*), pentru amănunte şi clarificare. Când o plantă are un efect tonifiant, aceasta reprezintă aplicaţia cu care este cel mai practic să începeţi, deoarece oferă o bună imagine generală.

Dacă este posibil, încercaţi să găsiţi o situaţie în care să puteţi aplica ceea ce aţi învăţat, fie chiar şi pentru o simplă infecţie la ureche a pisicii. Este foarte util să încercaţi să utilizaţi o aplicaţie, cât de curând posibil.

Pasul 5: Începeţi să faceţi conexiuni.

Experimentaţi. În funcţie de personalitate, dacă sunteţi genul care învaţă în acelaşi timp mai multe aspecte ale unui subiect, sau genul care preferă să se oprească la un aspect până îl stăpâneşte deplin, veţi continua într-unul din modurile următoare:

a) Pentru o anumită aplicaţie, începeţi să studiaţi legăturile cu celelalte plante esenţiale care au aplicaţii similare. Vedeţi cum este folosită fiecare dintre plante singură şi cum este utilizată în combinaţii, pentru aceeaşi aplicaţie.
   Recitiţi *Capitolul I, Lecţia 6*, pentru instrucţiuni rapide de utilizare a plantelor, singure sau în combinaţii.
   sau:
b) Continuaţi să studiaţi o plantă din *Baza Cinci* (sau oricare dintre cele zece esenţiale) şi aplicaţiile ei, una câte una, până când înţelegeţi clar ce este această plantă şi ce face ea. Apoi treceţi la studierea alteia.

Vreau să subliniez din nou că este foarte uşor pentru oricare dintre noi să ne depăşim temerile în legătură cu îngrijirea propriei sănătăţi sau sentimentul că trebuie să ne bazăm pe alţii, care să ne „vindece". Sistemul celor ***Zece plante esenţiale*** reprezintă un mod succint şi puternic de a începe acest lucru.

CAPITOLUL I
Instrucţiuni generale referitoare la medicina naturistă

În acest capitol veţi găsi şase lecţii referitoare la medicina naturistă:

- Utilizarea celor patru întrebări principale
- Moduri de administrare şi definiţii
- Ustensile pentru prepararea plantelor
- Eficacitatea plantelor şi formele în care se găsesc acestea
- Cum să vă depozitaţi plantele medicinale
- Utilizarea celor Zece plante esenţiale separat sau în combinaţie.

Nu vă temeţi că veţi face greşeli! Cele Zece plante esenţiale au fost alese pentru eficacitatea şi siguranţa utilizării lor.

În timpul utilizării celor Zece plante esenţiale, veţi reveni mereu la acest capitol pentru a vă îmbunătăţi talentele de utilizator şi pentru a înţelege mai clar vocabularul medicinei naturiste.

LECŢIA 1: FOLOSIŢI CELE PATRU ÎNTREBĂRI ESENŢIALE

În fiecare situaţie întâlnită, trebuie să răspundeţi la patru întrebări, şi anume:

- Care sunt priorităţile?
- Ce plante răspund la aceste priorităţi?
- Ce plante am la dispoziţie?
- Care este cea mai bună metodă de utilizare a plantelor în acest caz?

Dacă aveţi aceste întrebări permanent în minte şi le aplicaţi constant pe măsură ce învăţaţi *Sistemul celor zece plante esenţiale*, vă veţi dezvolta rapid un mod de gândire simplu şi plin de încredere, care vă va oferi imediat răspunsuri, atunci când va fi necesar.

Nu uitaţi că marele farmec al acestui sistem este flexibilitatea. De obicei, pentru necesităţile pe care le veţi avea, va exista mai mult decât o singură opţiune dintre cele Zece plante esenţiale. Un alt avantaj îl reprezintă caracterul practic. Multe dintre cele Zece plante esenţiale pot fi găsite zi şi noapte la unul dintre supermarket-urile deschise non-stop. Deşi nu ar necesita un prea mare efort să le aveţi în permanenţă în casă pe toate zece, nu este un motiv de îngrijorare dacă vă veţi trezi vreodată fără planta „favorită". Cu ajutorul acestui sistem veţi învăţa să vă descurcaţi cu ceea ce aveţi la îndemână.

Haideţi să începem! Vă voi călăuzi prin procesul general implicat de fiecare dintre aceste întrebări. Folosindu-le, vă veţi dezvolta o abordare solidă a fiecărei situaţii şi prin care veţi determina aplicaţiile practice, metodele şi acţiunile plantelor necesare.

Întrebarea 1:

„Care sunt priorităţile?"

**** Utilizaţi observaţiile şi experienţa anterioară.***

Atunci când apare o problemă de sănătate, începeţi evaluarea (deseori efectuată în doar câteva clipe) printr-o observare atentă a simptomelor generale. Totodată utilizaţi bunul simţ şi cunoştinţele dobândite anterior despre funcţionarea organismului. Dacă bolnavul este din familie sau un prieten, veţi avea avantajul că îl cunoaşteţi dinainte, în starea sa „normală", aşa că veţi putea estima rapid dacă aveţi motive de îngrijorare sau nu. (Deseori mă apucă râsul, atunci când mă gândesc la ceea ce consider eu „normal" referitor la mine, la familia şi prietenii mei. Gândiţi-vă puţin la asta! Nu vă vine să râdeţi în hohote?)

ERAL

Fred, o nouă cunoştinţă a mea, a început să aibă un acces de tuse, în timpul unei prelegeri la care participam, în casa unui prieten. A ieşit clătinându-se din sufragerie şi s-a dus în bucătărie, unde s-a prins strâns de marginea chiuvetei, chinuindu-se să respire. Situaţia s-a înrăutăţit (chiar sub ochii mei), iar Fred s-a prăbuşit încet pe podea, icnind: „Nu pot să respir". Totul s-a întâmplat atât de brusc şi aveam toate motivele să cred că omul avea să moară dacă nu acţionam rapid.

Tocmai voiam să îi dau o doză mare de ardei iute şi să încep resuscitarea gură-la-gură, ca metodă de prim ajutor în drumul spre spital, când o prietenă a lui a intrat în bucătărie şi ne-a văzut pe podea. Fred icnea în continuare disperat, pălind, apoi învineţindu-se, iar mie, probabil că începuse să mi se citească panica în privire. Cu toate acestea, femeia respectivă nu a părut deloc îngrijorată şi mi-a spus, pe un ton indiferent: „Oh, Fred păţeşte des asta, atunci când se vorbeşte despre anumite subiecte delicate, aşa cum a fost cazul prelegerii din seara aceasta. Du-l câteva minute afară şi îşi va reveni imediat!" Fred păru să se liniştească puţin după cuvintele ei şi, deşi continua să gâfâie şi să se înece, s-a ridicat şi a ieşit clătinându-se, pe verandă. După aproximativ un minut, îşi revenise total, respirând normal. Ne-am întors împreună la prelegere şi subiectul discuţiei a fost schimbat, cu diplomaţie. Asta a fost tot! Fără spital, fără facturi, fără ambulanţă, fără resuscitare gură-la-gură, fără plante, doar o schimbare de atmosferă! Iată un exemplu din care reiese cât de importantă este observarea anterioară, a stării „normale" a unei anumite persoane.

**** Încercaţi o vedere de ansamblu.***

Pentru determinarea priorităţilor, vom începe să ne lărgim perspectiva din care privim simptomele. Pentru a facilita această

vedere de ansamblu, la sfârşitul fiecărei aplicaţii a unei plante am introdus o categorie numită: *„VEZI ŞI"*. În această categorie sunt specificate alte aplicaţii din acelaşi capitol, pe care ar trebui să le revedeţi, pentru o înţelegere mai amplă a situaţiei pe care o investigaţi. De exemplu, în loc să vedeţi o durere de cap în primul rând ca pe o durere ce trebuie înlăturată, gândirea dumneavoastră poate parcurge un domeniu mai larg: o *durere de cap* poate fi văzută ca o *circulaţie* deficitară a sângelui spre cap, poate dintr-o cauză cunoscută, cum ar fi *anxietatea, abstinenţa de la cofeină* sau un deranjament *digestiv*. Crampele *menstruale* pot fi privite şi ca *spasme musculare* (în acest caz ale uterului), la fel cum sunt şi cârceii la picioare, un *colon* spastic sau senzaţia de vomă pe uscat a *stomacului*, toate acestea fiind nişte variaţii ale *spasmului* muscular. O înţepătură de albină poate fi privită în sensul mai larg al unei *ciupituri de insectă veninoasă*, la fel ca şi înţepăturile sau „muşcăturile" de viespe, păianjen etc. Dacă o tăietură sângerează mult, prioritatea ar fi *sângerarea*, dar această aplicaţie poate face referiri şi la priorităţi suplimentare în tratarea tăieturii, cum ar fi *răni*, *piele* sau *infecţie*. (Cuvintele scrise cu caractere italice sunt o parte dintre cele pe care le puteţi găsi în categoria *„VEZI ŞI"*, la sfârşitul aplicaţiei pe care o studiaţi.)

Această privire de ansamblu vă permite să vedeţi trăsăturile comune ale unor simptome şi corespondenţa acestora cu acţiunile terapeutice ale plantelor. Asta înseamnă că nu toate cazurile în care e vorba de spasme de un anumit tip, de exemplu, trebuie tratate în exact acelaşi mod. Multe dintre tipurile de spasme sau crampe pot fi tratate prin utilizarea unei plante cu efect antispastic sau cu efect în afecţiunile nervoase, dar tratamentul pentru crampele menstruale poate implica suplimente nutritive, cum ar fi calciul, în timp ce crampele stomacale (vărsăturile) pot solicita o simplă fiertură calmantă sau sugerea unor bucăţele de gheaţă, pentru reducerea deshidratării. Îndreptarea în acest mod spre „baza problemei" şi începerea de acolo a tratamentului naturist reprezintă un mod foarte eficient de pornire.

Gândirea de ansamblu va ajuta la simplificarea lucrurilor şi vă va încuraja să încercaţi să ajungeţi eficient şi cu încredere la cauza iniţială, la rădăcina problemei de sănătate. Ceea ce unii elevi au

privit la început drept o criză de sănătate înspăimântătoare, unică şi misterioasă, care necesită un remediu drastic, cu posibile efecte secundare nedorite, acum va apărea sub forma uşor de înţeles: *cauză-efect.* De exemplu, fără să folosim această gândire de ansamblu, reacţia noastră ar putea fi: „Repede! Un calmant! Am o durere bruscă de cap şi stări de greaţă, *fără nici un motiv clar".* Atunci când începem să gândim privind totul în ansamblu, teama şi misterul dispar, facem o alegere mai rezonabilă şi mai sănătoasă, iar scenariul nostru mental va fi de genul: „Oh, da! Am mâncat trei hamburgeri şi două îngheţate de banane, care au provocat o durere de cap, cauzată de indigestie. Am nevoie de nişte ulei de izmă, care să îmi calmeze digestia şi să îndepărteze acest gen de durere de cap". Începem să învăţăm şi să observăm că *acele simptome care par necorelate sau fără legătură sunt de fapt conectate prin funcţionarea organismului şi emoţiilor, ca întreg.*

Întrebarea 2:

„Ce plante răspund la aceste priorităţi?"

Această întrebare mi se pare foarte interesantă. În acest *Sistem al celor zece plante esenţiale,* există mai multe moduri în care se poate răspunde la orice situaţie. Fiecare mod este eficient şi are o anumită calitate, oferind astfel o nuanţă creatoare proprie, care se poate compara, într-un fel, cu alegerea culorilor şi materialelor pentru o pictură.

Citiţi într-un anumit capitol, la un simptom grav sau o boală de genul: sângerare, vărsături, durere de cap, arsuri, stare de vomă, durere de dinţi etc., sau căutaţi în *Diagrama utilizărilor generale, Anexa E.* În această diagramă sunt specificate cele mai valoroase utilizări pentru fiecare plantă, în timp ce în *Indexul de referinţe* şi în lista din fiecare capitol este prezentată o varietate şi o flexibilitate mult mai mare în utilizarea fiecărei plante. Este foarte probabil să găsiţi enumerate mai multe variante dintre cele *Zece plante esenţiale* pentru fiecare aplicaţie, aşa că, în acest moment, mai ales dacă este nevoie de o acţiune urgentă, prima alegere trebuie să fie planta cea mai potrivită pentru simptomele respective, şi pe care o aveţi la îndemână. Aceste plante „cele mai potrivite" sunt marcate cu puncte

sau pătrăţele în *Diagrama utilizărilor generale*, în *Anexa E*, şi prin aplicaţiile tipărite cu litere îngroşate, la paragraful *Indicaţii terapeutice* din fiecare capitol (*Index de referinţe*).

Dacă situaţia specifică permite o flexibilitate în ceea ce priveşte timpul în care trebuie trecut la acţiune, puteţi încerca să experimentaţi mai multe variante sau să amestecaţi plantele, pentru o eficacitate mai mare şi pentru ca acestea să îşi sporească reciproc calităţile. (Acest aspect este descris mai pe larg în *Lecţia* 6.) La sfârşitul fiecărei aplicaţii din fiecare capitol, există o categorie separată, numită: *„PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE"*. Aici sunt enumerate alte plante decât cele Zece esenţiale, care au o acţiune similară cu planta despre care citiţi (alternativele potrivite sunt indicate cu o steluţă – *) sau ale căror efecte pot oferi un ajutor suplimentar, dar diferit, dacă sunt amestecate cu planta despre care citiţi (plante suplimentare, fără steluţă). Am sugerat întotdeauna elevilor mei să profite, atunci când este posibil, de şansa de a încerca plante diferite sau amestecuri complementare de plante, pentru simptome similare. În acest fel, vă creaţi o bază de comparaţie a acţiunilor plantelor şi căpătaţi o experienţă directă a nuanţelor creatoare pe care le-am menţionat mai devreme. Un exemplu în acest sens este alegerea între ardei iute şi rădăcina de tătăneasă, pentru sângerare. Deşi sunt amândouă la fel de eficiente pentru acest simptom, după ce le veţi folosi, veţi descoperi că ardeiul trebuie să fie prima alegere în cazul primului ajutor pentru rănile deschise, în timp ce tătăneasa, datorită calităţilor sale mucilaginoase şi de vindecare a ţesuturilor, poate fi o alegere pe termen lung pentru rănile care sângerează intermitent, în timp ce ţesutul are nevoie de o perioadă mai îndelungată de ajutor, pentru regenerare. Totodată, deşi ardeiul iute opreşte rapid sângerarea, poate să nu fie practic în anumite situaţii, cum ar fi în cazul copiilor sau invalizilor, care s-ar putea ca, după ce au atins zona dată cu ardei iute, să ducă mâna la ochi sau în altă zonă sensibilă. În aceste cazuri, aveţi la dispoziţie alternativa eficientă a rădăcinii de tătăneasă. Se întâmplă deseori ca astfel de consideraţii practice şi simple să determine alegerea unei anumite plante.

Întrebarea 3:

„Ce plante am la dispoziţie?"

Plantele pe care le „aveţi la dispoziţie" sunt acele plante (dintre opţiunile sugerate într-o anumită aplicaţie) la care aveţi acces „imediat". De exemplu, aveţi nevoie de o intervenţie de urgenţă să opriţi sângerarea unei răni şi vedeţi că opţiunile utile sunt ardeiul iute şi rădăcina de tătănească. Poate că aveţi o preferinţă pentru ardei iute, însă dacă pe acesta nu îl aveţi la îndemână, dar aveţi rădăcină de tătănească, atunci o veţi folosi pe aceasta din urmă. Când există flexibilitate în alegerea unei soluţii, de exemplu dacă vreţi să preparaţi un sirop de tuse pe care să-l utilizaţi ulterior, veţi putea cumpăra oricare dintre cele Zece *plante esenţiale* de la un magazin sau prin comandă poştală.

Dacă vreţi cu adevărat să folosiţi acest *Sistem al celor* zece *plante esenţiale* în mod intensiv, atunci trebuie să vă obişnuiţi să aveţi tot timpul la îndemână toate cele zece plante. Totuşi, atunci când am fost luată pe nepregătite şi m-am trezit că îmi lipsea ceva, am reuşit să vindec multe cazuri cu plantele cumpărate foarte rapid de la o băcănie. Este bine să nu uitaţi asta. De asemenea, dacă nu puteţi face rost rapid de una sau mai multe dintre plantele necesare, rareori aveţi motive de îngrijorare. Multe dintre plante au utilităţi care se întrepătrund, ceea ce reprezintă un mare avantaj al acestui sistem. Căutaţi rapid la titlul *„PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE"* de la sfârşitul unei aplicaţii. Plantele care pot fi folosite ca alternative sunt marcate clar, cu o steluţă (*).

Marcaţi întotdeauna plantele cu cerneală sau cu un marker care să nu se şteargă şi să nu se întindă uşor. Nu este de nici un folos să aveţi cele Zece plante esenţiale în casă, dar să uitaţi care este fiecare şi să descoperiţi că nu puteţi citi etichetele!

Întrebarea 4:

„Care este cea mai bună metodă de utilizare a plantelor în acest caz?"

Cum există atât de multe metode de utilizare a unei plante, veţi dori să reduceţi opţiunile, hotărând în primul rând dacă este necesară o administrare internă sau externă. În fiecare capitol veţi găsi separat dozajele pentru uz intern şi extern. Chiar dacă veţi avea nevoie atât de administrare internă, cât şi externă, este bine să o luaţi pe rând. După ce vă veţi distra folosind sugestiile mele, puteţi să începeţi să inventaţi singuri anumite metode de administrare.

Aceia dintre dumneavoastră care vor să treacă la tehnici mai avansate de preparare şi administrare a plantelor, cum ar fi pregătirea unor tincturi complexe şi tratarea unor boli mai grave, trebuie să studieze o bibliografie suplimentară.

Continuaţi cu *Lecţia 2* pentru a începe să învăţaţi detaliile modurilor de administrare pentru utilizarea internă sau externă. Citiţi *Lecţia 6* pentru instrucţiuni suplimentare referitoare la obţinerea unui amestec de plante.

LECŢIA 2: MODURI DE ADMINISTRARE ŞI DEFINIŢII

Această lecţie este una pe care veţi dori să o cunoaşteţi foarte bine, aşa încât să ştiţi cum să acţionaţi cu încredere, atunci când este necesară o intervenţie.

Determinaţi dacă aveţi nevoie de o administrare internă sau externă, şi apoi continuaţi cu aplicaţia respectivă. (Vezi pag. 25 sau pag. 37). Dacă aveţi nevoie de ambele tipuri de administrare, internă şi externă, folosiţi cele două metode pe rând, în ordinea priorităţilor. De exemplu, dacă este vorba de o rană care sângerează, prioritatea este oprirea sângerării. Asta necesită o administrare externă. Apoi puteţi continua cu administrarea internă a unui ceai de plante sau a unei plante sub formă de capsule, pentru ajutor suplimentar în prevenirea infecţiei sau pentru a ajuta la reducerea durerii.

METODE DE ADMINISTRARE – UZ INTERN:

(Index de referinţe rapide)

Buline de miere
Capsule
Ceai
Clismă
Decoct
Echivalenţe de dozaj
Gargară
Hârtie de orez
Infuzie
Îndulcitori
Formule pentru copii
Ovule
Picături/soluţii pentru urechi
Sirop
Spălătură nazală
Supozitor
Tablete
Tincturi

Buline de miere: Cel mai eficient este să preparaţi suficiente buline de miere ca să vă ajungă pentru o zi sau două, şi nu să pregătiţi numai câte o doză. Măsuraţi cantitatea de plante sub formă de pulbere necesară pentru o zi sau două. De exemplu, dacă vreţi să luaţi 1 linguriţă de pulbere de plantă, de patru ori pe zi, cantitatea pentru o zi este de 4 linguriţe. Dacă vreţi să măsuraţi o cantitate care să vă ajungă două zile, în acest exemplu trebuie să măsuraţi de la început 8 linguriţe de plante. După ce aţi măsurat cantităţile de pulbere de plante, amestecaţi-le cu suficientă miere neprelucrată, nefiartă şi „ne-orice altceva" (ce găsiţi mai bun), pentru a obţine o consistenţă de clei, care să poată fi rulată în „fâşii" lungi, cu o grosime de aproximativ 1,3 centimetri. Luaţi acest „rulou de miere" şi

tăiaţi-l în rondele (doze) mici. În exemplul dat, dacă aţi amestecat 8 linguriţe de plante cu miere, aţi obţinut echivalentul a 8 doze, deci trebuie să divizaţi „ruloul de miere" în 8 bucăţi. Asta înseamnă o doză de patru ori pe zi, timp de două zile. Aţi înţeles?

Fiecare doză poate fi mestecată puţin, sau poate fi desfăcută şi rulată în buline de miere mici, care să fie înghiţite, ca nişte pastile. De obicei este nevoie de mai puţină miere decât aţi crede, aşa că adăugaţi-o cu grijă şi cu răbdare, în timp ce amestecaţi. Dacă la prima încercare obţineţi un amestec cam moale sau chiar lichid, puteţi fie să adăugaţi o cantitate suplimentară măsurată de pulbere de ierburi uscate, pentru întărirea amestecului, fie să luaţi pur şi simplu cu linguriţa doza corectă şi să o consumaţi ca pe un delicios elixir cu miere. Luaţi cu voi într-un pachet mic, la serviciu, la şcoală etc. bulinele de miere necesare pentru o zi, iar restul *păstraţi-le în frigider*.

Pe lângă faptul că este un agent liant, mierea este foarte bună pentru îmbunătăţirea digestiei şi asimilarea plantelor. Totodată, dacă este o miere bună, va avea şi un efect antiseptic. De obicei, este bine să preparaţi o dată numai cantitatea necesară pentru două zile, pentru a asigura cele mai bune rezultate. (Vezi *Mierea*, *Anexa B*).

Pentru copii, bulinele de miere sunt un mod preferat de administrare a plantelor. O alternativă la bulinele de miere este înmuierea unor stafide uscate într-un decoct sau infuzie de plante, după care aceste „stafide cu plante" se vor oferi copiilor, pentru a fi mâncate. La cele mai multe dintre cele Zece plante esenţiale, aroma plantei se amestecă bine cu stafidele.

Bulinele de miere pot fi preparate la fel de bine folosind melasă deschisă la culoare sau neagră, nesulfurată, sau glicerină (disponibilă în farmacii şi la furnizorii de plante medicinale). Pentru gust sau pentru acţiunea plantelor, în funcţie de sensibilitatea papilelor gustative, se poate folosi un ulei esenţial, cum ar fi uleiul de izmă sau cel de cuişoare, dacă este necesar.

Capsule: Plantele sub formă de pulbere sunt deseori puse în capsule de gelatină, ca mod mai uşor de adminstrare. Puteţi cumpăra capsule de la majoritatea furnizorilor de plante medicinale şi chiar şi în

farmaciile obişnuite, deşi în acestea din urmă sunt ceva mai scumpe. Capsulele pot avea dimensiuni diferite, de la „000" (destul de greu de înghiţit), până la „0", care sunt cele mai mici. Majoritatea plantelor pot fi cumpărate deja închise în capsule de mărimea „0", dar este mult mai economic şi, în acelaşi timp, plantele pot fi mai proaspete şi mai eficiente dacă le cumpăraţi în vrac, din cea mai bună sursă pe care o puteţi găsi, şi apoi umpleţi chiar dumneavoastră capsulele. Am constatat că trei capsule de dimensiunea „00" (mărimea mea preferată, atunci când am de ales) sunt echivalentul unei linguriţe de pulbere de plantă. Totuşi, există şi nişte neajunsuri în folosirea capsulelor. Deseori hotărăsc să nu folosesc capsulele de gelatină din cauza procesului foarte puternic iniţiat în gură, creier şi pe tractul digestiv de interacţiunea directă a plantei cu saliva şi enzimele din gură. Capsulele împiedică acest important proces care începe în gură şi pot încetini efectul plantei în tractul digestiv. Totodată, am văzut de multe ori cum plantele încapsulate erau eliminate, cu capsula intactă, pe vreunul dintre capetele tractului digestiv, iar asta mă face să nu am prea multă încredere în ele, mai ales pentru persoanele cu probleme digestive. În această privinţă trebuie să hotărâţi singuri, în raport cu circumstanţele în care administraţi o plantă şi cu gustul acesteia.

Alternative utile ale capsulelor pot fi, în multe situaţii, bulinele de miere, hârtia de orez sau tincturile (vezi aceste aplicaţii). Cea mai simplă metodă este să pui planta respectivă direct în gură şi să o iei cu apă, suc sau ceai. Copiii sau oamenii care au probleme cu înghiţitul capsulelor folosesc deseori această variantă.

Nu uitaţi că trebuie întotdeauna să beţi multă apă, pentru a ajuta la dispersia plantelor, încapsulate sau nu. Din când în când dau peste câte o persoană care are ceea ce se numeşte efect de regurgitaţie, la scurt timp după înghiţirea unei capsule. Este vorba de o regurgitaţie care are mirosul plantelor din capsule. Dacă se întâmplă asta, înseamnă că acele capsule nu se dizolvă suficient de repede. Situaţia poate fi remediată de obicei bând încă un pahar cu apă (apa caldă este cea mai bună). Alte soluţii de prevenire a efectului de regurgitaţie sunt:

1. faceţi câte o înţepătură în ambele capete ale capsulei, înainte să o înghiţiţi (e nevoie de multă migală, dacă trebuie să luaţi capsulele des);
2. luaţi capsula o dată cu o îmbucătură mică de mâncare uşoară, cum ar fi o muşcătură sau două dintr-un fruct;
3. scoateţi praful din capsulă şi beţi-l cu apă sau suc.

Recitiţi „Echivalenţele de dozaj" din această listă, pentru a determina echivalenţele dintre ceai, decoct, infuzie şi capsule, şi pentru metode de ajustare a unui amestec de plante, pentru reducerea la minimum a efortului digestiv.

Ceai: Pentru a prepara un ceai de plante, regula de bază este: 1 linguriţă de plante la o cană de apă, opărită sau fiartă la foc mic, timp de 10-15 minute. Florile, frunzele, pulberea şi codiţele delicate sunt opărite. Plantele verzi (neuscate) sau părţile mai tari ale plantei, cum ar fi rădăcinile, coaja sau tulpinile lemnoase trebuie fierte la foc mic (în nici un caz o fierbere rapidă). Opărirea şi fierberea la foc mic se fac cu un capac deasupra ibricului, pentru a preveni evaporarea uleiurilor volatile şi a substanţelor minerale din plantă. O excepţie este cazul în care chiar doriţi evaporarea acestora, pentru a prepara un ceai concentrat. În acest caz nu puneţi capac (pentru o evaporare mai rapidă) sau lăsaţi capacul înclinat într-o parte (pentru o evaporare mai lentă).

Dacă realizaţi o combinaţie a unor plante ce presupun metode diferite de preparare (de exemplu opărire şi fierbere la foc mic), preparaţi mai întâi plantele ce trebuie fierte la foc mic, filtraţi-le şi apoi introduceţi plantele ce trebuie „opărite", în apa fierbinte în care au fost fierte celelalte.

Atunci când preparaţi ceai, folosiţi apa cea mai pură cu putinţă şi evitaţi utilizarea ibricelor de aluminiu sau fontă (vezi *Lecţia 3: Ustensile*).

Clismă: În timpul unei boli, este important să ajutaţi organismul să elimine toxinele cât mai rapid şi uşor posibil. Colonul este un canal de eliminare foarte important. Folosirea unei clisme la momentul potrivit ajută colonul la curăţarea şi refacerea organismului. Colonul

poate ajuta şi la distribuirea acţiunii plantelor în corp. (Cele mai folosite plante pentru clismă sunt: coada-şoricelului, ulmul cu coaja netedă *(Ulmus fulva)* şi usturoiul. Vezi *Capitolele V, X* şi *XI.*)

Nu folosiţi clismele des sau la întâmplare. Utilizarea frecventă duce la o obişnuinţă ce poate fi dăunătoare. Dar dacă sunteţi bolnav şi aveţi anumite simptome, de la gripă şi răceală, la dizenterie sau mononucleoză, o clismă poate ajuta la alinarea suferinţelor şi la grăbirea însănătoşirii. Dă rezultate impresionante şi este destul de simplu de aplicat.

Fiertura de plante pentru clismă poate fi decoct, infuzie sau tinctură. Trebuie să fie călduţă, aproximativ la temperatura corpului. Pentru a prepara fiertura, folosiţi 1 lingură de plante pentru o cană de apă fierbinte, opăriţi sau fierbeţi la foc mic timp de 15 minute, apoi răciţi la temperatura dorită. Umpleţi un recipient de clismă cu 2 litri de fiertură, pentru un adult, sau cu 1 litru, pentru copii sub 10 ani.

Pentru copiii mici sau nou-născuţi, folosiţi o seringă cu cap rotund pentru introducerea lichidului în rect. Repetaţi această procedură până la injectarea a 2 căni cu lichid sau până când reflexul intestinal automat produce scaunul. La copii, de obicei după injectarea a 28-100 ml, se produce evacuarea automată, aşa că veţi repeta introducerea lichidului, urmată de o nouă evacuare, de 3-5 ori. În acest mod, colonul este ajutat să se golească în întregime. Nu uitaţi că la copii foarte mici sau nou-născuţi colonul se evacuează automat şi destul de rapid, imediat ce presiunea creşte în interior, căci ei nu au învăţat încă să controleze reţinerea scaunului. Este bine să puneţi copilul într-o cădiţă sau într-un lighean şi să ţineţi recipientul de clismă (irigatorul) sau seringa cu cap rotund destul de jos faţă de corp, pentru a obţine o presiune scăzută a apei. Înainte să începeţi clisma, umpleţi cădiţa sau bazinul cu apă fierbinte şi apoi goliţi-o şi ştergeţi-o, pentru a o păstra caldă pentru copil.

Dacă nu aveţi experienţă în administrarea unei clisme, puteţi să vă dezvoltaţi o tehnică proprie, încercând metoda prezentată în continuare. Agăţaţi irigatorul la 30-60 cm deasupra corpului şi staţi aplecaţi pe un covor sau un prosop curat întins pe jos (probabil în baie) sau într-o cădiţă sau lighean uscat (de obicei pentru copii foarte mici), într-o cameră caldă. Primul lucru important la o clismă este să

o administraţi în colon încet, cu răbdare. Dacă recipientul este prea sus, presiunea apei este prea ridicată pentru a obţine o eficienţă sau confort bune. Irigatoarele sunt prevăzute cu un robinet care deschide şi închide tubul, astfel reglând curgerea lichidului aşa cum doriţi. Ungeţi capătul tubului (sau vârful rotund al seringii, pentru copiii mici) cu o cremă sau loţiune neparfumată, cum ar fi cremele pentru copii sau petrolatum şi introduceţi-l cu grijă în anus, stând întinşi pe partea stângă (pentru copii, alegeţi poziţia cea mai confortabilă pentru ei). Această poziţie ajută la intrarea clismei în colonul descendent. Lăsaţi cam o cană de lichid să intre în partea inferioară a colonului şi apoi închideţi robinetul, pentru a putea scoate vârful din anus pentru moment şi să vă aşezaţi pe toaletă, pentru eliminarea acestei cantităţi mici de lichid. Scopul este să curăţaţi anusul de materiile fecale care s-ar putea să se fi acumulat la orificiul anal. Prin aceasta ajutaţi restul lichidului să pătrundă mai uşor în colon. Dacă folosiţi clisma din cauza diareei sau dizenteriei, acest prim pas nu mai este necesar. Completaţi cu puţină apă caldă, pentru a avea din nou cantitatea iniţială de lichid pe care o pregătiseraţi. Continuaţi ca înainte, fiind atenţi să controlaţi curgerea lichidului cu ajutorul robinetului. De obicei este bine să lăsaţi lichidul să intre în colon în cantităţi mici (poate o cană). La început staţi întinşi tot pe partea stângă. Apoi întoarceţi-vă pe spate şi pe partea dreaptă, pentru a ajuta lichidul să curgă mai uşor. Când simţiţi că s-a acumulat presiune în colon, opriţi intrarea lichidului şi relaxaţi-vă, masând uşor abdomenul, în timp ce lichidul pătrunde în colon. După ce presiunea mai scade, deschideţi din nou robinetul şi continuaţi administrarea clismei. Doi litri de lichid de clismă nu reprezintă capacitatea maximă a colonului unui adult şi această cantitate poate fi reţinută cu uşurinţă. După administrarea clismei, urmează evacuarea lichidului la toaletă. Este important să păstraţi căldură în cameră atunci când faceţi o clismă, deoarece asta ajută la relaxare.

Uneori, o clismă nu poate fi evacuată uşor. Cauza este de multe ori un colon spastic, care reţine lichidul până ce colonul se relaxează, sau deshidratarea organismului, ce are ca rezultat absorbirea efectivă de către corp a celei mai mari părţi din lichidul de clismă, aşa încât nu rămâne prea mult care să fie evacuat. În ambele cazuri

nu este cazul să fiţi îngrijoraţi, deoarece organismul îşi găseşte singur echilibrul, fie prin evacuarea lichidului atunci când colonul se relaxează, fie prin utilizarea apei pe care a absorbit-o.

După o clismă cu plante (mai ales una cu usturoi), uneori este bine (de obicei pentru adulţi) să continuaţi, o oră sau mai multe după aceea, cu o clismă cu apă simplă, care să conţină o doză dublă sau triplă de substanţă acidofilă, lichid sau pulbere (asta înseamnă dublu sau triplu faţă de indicaţiile producătorului pentru utilizare orală). În acest mod veţi reface rapid flora intestinală utilă din colon, care este de obicei eliminată parţial, în timpul bolii. Clisma cu o substanţă acidofilă accelerează revenirea la o defecaţie sănătoasă, normală, mai ales la persoanele cu o acţiune intestinală uşor deranjată.

Decoct: Decoctul este o fiertură concentrată preparată prin fierberea lentă şi la foc mic a părţilor mai „tari" ale plantelor, cum ar fi rădăcinile, scoarţa şi tulpinile lemnoase (verzi sau uscate). Este diferit de infuzie, care este o fiertură concentrată obţinută prin opărirea (nu fierberea la foc mic) părţilor mai delicate ale plantelor, cum ar fi frunzele, florile, tulpinile subţiri etc. (vezi *Infuzie* în această listă). Decoctul este o variantă concentrată a ceaiului de plante, preparat de obicei prin fierberea la foc mic a 30 g de plantă în 2 căni de apă, timp de 20 sau 30 de minute. Decoctul se administrează în doze de 1/4-1/2 cană, de câte ori este nevoie. Dacă sunteţi începător, încercaţi mai întâi să preparaţi un ceai şi abia după aceea un decoct sau infuzie.

Echivalenţe de dozaj: Iată câteva dozaje care vă vor fi de ajutor atunci când încercaţi să stabiliţi modul cel mai convenabil de administrare a unui preparat din plante. Aici sunt prezentate echivalentele aproximative, care vă pot oferi o idee generală şi nu reprezintă nişte reguli rigide, pe care să le folosiţi strict, chiar împotriva bunului simţ.

1 cană de ceai = 2 capsule dimensiune „0"
1 cană de ceai ≈ 50 ml (4 linguri) decoct sau infuzie

1 cană de ceai = 1/2 linguriţă pulbere sau 1 linguriţă plante pisate sau tăiate (fie luate direct în gură, fie sub formă de buline de miere etc.)

1 cană de ceai tinctură conform indicaţiilor producătorului pentru dozaj (de obicei picături în 1/2 cană de apă).

Pentru o acţiune mai eficientă a plantelor, dacă nu este specificat altceva, luaţi-le pe stomacul gol, sub formă de ceai sau, pentru alte forme, cum ar fi capsulele, cu un pahar plin cu apă. Astfel veţi permite plantelor să aibă un impact maxim, şi nu să fie diluate sau îngropate în acţiunile digestive ale stomacului plin cu mâncare.

Uneori, totuşi, administrarea unei plante sau a unui amestec de plante poate fi neplăcută pe un stomac gol. În acest caz, este bine să adăugaţi 1/2-1 părţi dintr-o plantă-tampon sau stimulentă, cum ar fi ghimbirul, ulmul cu coaja netedă sau tătăneasa, sau să luaţi amestecul cu o înghiţitură sau două dintr-un aliment uşor, de exemplu fructe. Aceste idei dau rezultate aproape întotdeauna, dar, dacă trebuie, puteţi administra plantele împreună cu o masă uşoară.

Revedeţi modurile de pregătire şi detaliile suplimentare referitoare la dozaje din această listă, de la paragrafele *Buline de miere*, *Capsule*, *Decoct*, *Formule pentru copii*, *Gargară*, *Hârtie de orez*, *Infuzie*, *Sirop*, *Tablete* şi *Tincturi*.

Vedeţi şi *Lecţia* 6 din acest capitol, intitulată *Utilizarea celor Zece plante esenţiale separat sau în combinaţie*.

Formule pentru copii: Există câteva moduri care să faciliteze administrarea unor plante şi amestecuri de plante copiilor. Cele mai multe dintre ele sunt descrise separat în această listă, la *Buline de miere*, *Sirop*, *Tablete*, *Decoct* şi *Infuzie* (moduri de administrare a plantelor în forme concentrate şi, în consecinţă, în doze mai mici). Recitiţi şi paragrafele *Echivalenţe de dozaj* şi *Îndulcitori*, din această listă.

Iată câteva idei în plus:

1. Preparaţi un decoct sau o infuzie din plante sau amestecuri de plante, după care înmuiaţi în acestea stafide uscate. Stafidele absorb lichidul de plante, în acelaşi timp adăugând

automat gustul lor dulce, astfel încât copiii vor ingera cu mai multă plăcere plantele. Va trebui să măsuraţi cantitatea de lichid, înainte să înmuiaţi în el stafidele, pentru a putea aproxima câte stafide este necesar să mănânce copilul, pentru a echivala o doză de fiertură de plante.

2. Cantităţi mici de plante sub formă de pulbere pot fi amestecate cu o lingură de zeamă de mere, iar după administrare, se poate continua cu încă 1-2 linguri de zeamă de mere, dacă este necesar.
3. Usturoiul (de obicei pisat) sau alte plante verzi sau uscate pot fi oferite amestecate cu miere. Mierea atenuează iuţimea usturoiului şi accelerează asimilarea oricărei plante. (Vezi *Miere, Anexa B.*)

Gargară: Gargara este utilă atunci când trebuie să calmaţi un gât inflamat, uscat, infectat sau iritat. În acest scop, puteţi prepara plantele zdrobite sau sub formă de pulbere ca ceai, decoct sau infuzie, sau puteţi folosi 2-4 picături dintr-un ulei de plante, cum ar fi cel de cuişoare sau izmă, amestecate într-o cană cu apă caldă. Temperatura gargarei este la alegerea dumneavoastră. Suplimente pentru gargară pot fi 1/2-1 linguriţă de sare de mare la o cană de amestec de plante sau 1/8-1/4 cană cu apă de gură pe bază de alcool, într-o cană de amestec de plante răcit.

Hârtie de orez: Puteţi cumpăra pacheţele mici de astfel de hârtie specială, preparată din amidon de orez. Reprezintă o alternativă bună pentru capsule, în cazul administrării plantelor sub formă de pulbere. O doză de pulbere de plante este învelită pur şi simplu în hârtia de orez şi este înghiţită cu apă, ca o pastilă.

Infuzie: Infuzia este varianta concentrată a unui ceai de plante, preparată prin opărirea (de obicei într-un vas acoperit) a 30 g de plantă în 2 căni cu apă, timp de 20-30 minute. (Pentru opărire, daţi în clocot apa, apoi opriţi focul, *înainte* să adăugaţi plantele.) O infuzie este administrată de obicei în doze de 1/4-1/2 cană, de câte ori este nevoie. Dacă sunteţi începător, încercaţi mai întâi să

preparaţi un ceai şi abia după aceea un decoct sau infuzie. Infuzia este preparată din formele sau părţile mai delicate ale plantelor, cum ar fi flori, frunze, pulbere de orice fel de plantă sau tulpine delicate şi subţiri (verzi sau uscate), toate având nevoie doar de opărire (nu de fierbere la foc mic). Dacă vreţi să preparaţi o fiertură concentrată dintr-o parte a plantei care este mai „tare", cum ar fi rădăcinile, scoarţa, coaja, tulpinile lemnoase etc., atunci este necesar să le fierbeţi la foc mic şi rezultatul se numeşte decoct (vezi paragraful *Decoct* din această listă).

Dacă realizaţi o combinaţie a unor plante ce presupun metode diferite de preparare (de exemplu opărire şi fierbere la foc mic), preparaţi mai întâi plantele ce trebuie fierte la foc mic, filtraţi-le şi apoi introduceţi plantele ce trebuie „opărite", în apa fierbinte în care au fost fierte celelalte.

Atunci când preparaţi o infuzie, folosiţi apa cea mai pură posibil şi evitaţi utilizarea ibricelor de aluminiu sau fontă (vezi *Lecţia 3: Ustensile*).

Nu uitaţi motoul: „cu cât mai tare, cu atât mai bună", care spune că un decoct sau o infuzie trebuie întotdeauna să dea rezultate mai bune decât o cană de ceai obişnuit. Elevii mei începători sunt deseori surprinşi de rezultatele unei căni de ceai de concentraţie normală. Totuşi, pe măsură ce căpătaţi experienţă, veţi putea recunoaşte situaţiile care solicită folosirea unui preparat concentrat, cum ar fi decoctul, infuzia sau tinctura. Este posibil să constataţi că este mai convenabil să iei mai puţine doze dintr-o plantă (ceea ce se obţine prin pregătirea unui preparat mai concentrat) sau că o anumită situaţie solicită o acţiune mai puternică şi mai concentrată decât cea oferită de o cană de ceai simplu.

Citiţi din nou *Echivalenţele de dozaj* din această listă, pentru a realiza substituţiile corecte dintr-o cană cu ceai în infuzie etc.

Îndulcitori: Îndulcitorii care pot fi folosiţi în preparatele de plante, atunci când este necesar, sunt: mierea, melasa nesulfurată (deschisă sau închisă la culoare), glicerina sau malţul de orz. Suplimentar, pulberea de plante poate fi amestecată într-o linguriţă de zeamă de

mere dulci sau miere. Vezi şi *Formule pentru copii*, de mai sus. (Recitiţi *Mierea, Anexa B.*)

Ovule: Un ovul este un fel de supozitor ce poate fi folosit pentru folosirea acţiunii plantelor în vagin. Plantele sub formă de pulbere sunt aduse la o consistenţă de clei, folosind unt de cacao topit, apă sau miere, după care sunt rulate şi modelate în formele şi dozajele convenabile pentru introducerea lor în vagin. Când se foloseşte unt de cacao (de obicei, cea mai bună alegere), încălziţi-l atât cât să se topească, apoi amestecaţi-l cu pulberea de plante, până se întăreşte puţin, şi modelaţi-l în formele de ovul convenabile. Puneţi ovulele modelate astfel în frigider, unde temperatura scăzută va întări untul. Ţineţi ovulele în frigider până la utilizare, căci se înmoaie rapid la temperatura camerei. Dacă folosiţi apă, puneţi ovulele pe o tavă de aragaz în cuptor, la o temperatură redusă, de aproximativ 50 grade. După ce se usucă şi se întăresc, le puteţi păstra într-un vas închis ermetic. Pentru folosirea ovulelor preparate cu apă, folosiţi alifie sau gel ginecologic, pentru o introducere mai uşoară. Atunci când utilizaţi miere ca agent de umezire, amestecaţi o cantitate mică de miere cu plantele, pentru a obţine un amestec cleios. Modelaţi ovulele şi puneţi-le în congelator, ca să se întărească. Deşi ovulele cu miere dau rezultate bune, nu vor fi la fel de tari precum celelalte două tipuri, dar sunt suficient de tari pentru uzul vaginal.

Picături/soluţii pentru urechi: De obicei, pentru picăturile de urechi se folosesc uleiurile de plante, cum ar fi cel de usturoi. Pentru spălături, se poate folosi ceai, decoct sau infuzie. În acestea se pot adăuga 1-2 picături de ulei de măsline sau ulei de usturoi. De obicei, 2-4 picături de ulei puse direct în ureche sunt suficiente. După ce puneţi picăturile, băgaţi în ureche o bucăţică de vată. Pentru introducerea ceaiul de plante, la o temperatură potrivită (temperatura corpului sau puţin mai cald) poate fi folosită o seringă cu cap rotund. Această metodă se foloseşte pentru eliminarea unei acumulări de ceară în ureche. Trataţi întotdeauna ambele urechi, chiar dacă este în neregulă una singură. Problemele urechilor pot „trece" de la una la cealaltă, mai ales dacă este vorba de o infecţie.

Sirop: Siropul este o formă foarte bună de administrare a plantelor, pentru copii, pentru prepararea unor siropuri de tuse sau a unor elixire sau tonice făcute din plante. Iată reţeta de bază pentru sirop, de la care puteţi porni pentru obţinerea altor amestecuri (vezi şi *Tablete*, în această listă).

SIROP DIN PLANTE

Amestecaţi într-o cratiţă 1/4 cană (4 linguri) de plantă sau amestec de plante, mărunţite sau pulbere, cu o cană de miere sau de melasă uşoară nesulfurată. Încălziţi amestecul şi fierbeţi la foc mic sau opăriţi timp de 20 de minute, amestecând din când în când. Filtraţi. Administraţi câte o linguriţă copiilor mai mici de 8 ani şi câte o lingură copiilor mai mari sau adulţilor, o dată pe oră, dacă este vorba de tuse. Asta e tot! Dacă vreţi să diluaţi amestecul, adăugaţi puţină apă. Dacă aţi folosit plantele în formă de pulbere, va fi un amestec mai gros, pe care nu trebuie (şi nici nu puteţi) să îl filtraţi. Dacă aţi folosit plante mărunţite, veţi obţine un amestec mai moale, iar după preparare, trebuie să filtraţi plantele. Unora le place să folosească pulberea de plante, datorită concentraţiei mai mari, iar alţii consideră că amestecul nu este pe gustul lor şi preferă să filtreze plantele. Este o opţiune strict personală. Bineînţeles, această reţetă reprezintă doar un punct de plecare şi vă invit să experimentaţi singuri diverse proporţii, conform necesităţilor proprii.

Spălătura nazală: Folosiţi un ceai de plante foarte bine filtrat, la o temperatură potrivită, şi inspiraţi-l încet pe o nară (ţineţi cealaltă nară astupată), până când îl simţiţi în fundul gâtului. Scuipaţi ceaiul din gură şi suflaţi nasul. Puteţi folosi o cană, pentru a ţine ceaiul aproape de nară. Repetaţi procedura şi cu cealaltă nară. Repetaţi spălătura nazală, pe rând, cu câte o nară, de câte ori este nevoie.

Supozitor: Supozitorul se introduce în anus, deseori pentru cazurile de hemoroizi. Pentru a prepara un supozitor, recitiţi aplicaţia *Ovule*

de mai sus şi urmaţi instrucţiunile pentru prepararea unui ovul, folosind metodele cu *unt de cacao* sau *apă*. Modelaţi supozitorul pentru a putea fi introdus cu uşurinţă în anus. Ovulele şi supozitoarele sunt, în esenţă, acelaşi lucru. Deosebirea între denumiri este numai pentru a indica locul diferit în care va fi utilizat.

Tablete: Dacă vreţi să preparaţi tablete pentru gât sau tuse, preparaţi întâi un sirop de plante. Începeţi prin a încălzi o cană cu miere sau melasă, până la forma „crocantă". Pasul următor este să adăugaţi 1/4 cană de plante uscate mărunţite sau pulbere, şi să fierbeţi la foc mic sau să opăriţi, timp de aproximativ 10 minute. În acest moment, dacă s-a folosit pulbere de plante, acestea sunt lăsate în tablete. Dacă sunt folosite plante mărunţite, acestea sunt de obicei filtrate, din motive estetice. Nu contează dacă mierea se răceşte puţin în timp ce se adaugă plantele, dacă siropul a fost deja adus la stadiul crocant. Motivul pentru care adăugaţi plantele mai târziu este acela că este nevoie de ceva timp (jumătate de oră sau mai mult) ca mierea sau melasa să se încălzească suficient, iar uneori această perioadă face ca plantele să fiarbă prea mult. Totuşi, dacă folosiţi plante verzi sau „umede" (de exemplu, ceapa crudă), atunci acestea trebuie încălzite în miere, până la stadiul necesar. Întindeţi (sau picuraţi) acest amestec fierbinte pe o foaie de pergament pentru prăjituri unsă cu unt, pentru a se răci şi a se transforma în nişte tablete gustoase. După ce amestecul se răceşte parţial, este uşor să îl crestaţi cu tăieturi, pentru a le putea desprinde mai uşor, ulterior. Nu uitaţi să ungeţi cu unt foaia de prăjituri.

Folosiţi aceste tablete oricând doriţi şi încercaţi diverse proporţii de plantă în sirop sau mai multe metode de preparare, după ce aţi înţeles ideea. Puteţi începe cu plante precum ceapa sau ulmul cu coaja netedă. Citiţi aplicaţiile *Tuse* şi *Congestie* din capitolele respective *(Capitolele III şi X)*.

Tincturi: Tinctura este un concentrat de plante preparat cel mai adesea pe bază de alcool, glicerină sau oţet. Tincturile pot fi cumpărate sau pot fi preparate în casă. Ele sunt folosite uneori în loc de capsule, ceai sau alte forme de administrare, fiind mai convenabile

ca formă sau datorită efectului mai concentrat. În această carte nu este discutată pe larg arta preparării tincturilor. O sursă bună pentru astfel de instrucţiuni este: *Natural Healing With Herbs (Vindecarea naturală cu ajutorul plantelor medicinale)*, de Humbart Santillo. Citiţi şi aplicaţia *Tinctură de coada-şoricelului*, din *Capitolul V – Coada-şoricelului*, unde este prezentată o reţetă simplă.

MODURI DE ADMINISTRARE — UZ EXTERN:

(Index de referinţe)

Baie
Compresă/Împachetări
Cataplasmă/Plasture
Înmuiere
Liniment
Pulbere
Remediu popular
Unguent

Baie: Pentru o baie de plante, eu prepar 2-4 litri de decoct sau infuzie (vezi aplicaţiile *Decoct* sau *Infuzie*, de mai sus), filtrez şi apoi îl adaug într-o cadă cu apă. Dacă adaug pulbere de plante direct în cadă, în general încep cu 1/4 cană de plante, deoarece această doză este suficientă pentru oricine, iar apoi, dacă este necesar, mai adaug. Uneori, fierb la foc mic pulberea de plante timp de 10-20 de minute, pentru accelerarea activării efectului, şi apoi torn tot amestecul în cadă. Pulberea de plante trece fără probleme prin scurgerea căzii. O altă metodă este să iei plante tocate, verzi sau uscate, să le înveleşti într-o pânză, şi să pui apoi acest pachet într-o cadă cu apă fierbinte, în timp ce se umple. În acest fel se obţine un „ceai" slab direct în cadă şi este bun în eventualitatea în care doriţi o concentraţie mai mică în apa de baie. Multe plante dintre cele Zece esenţiale sunt bune pentru acest mod de administrare, printre ele fiind: ghimbirul, izma, coada-şoricelului şi tătăneasa.

Compresă/Împachetări: Această metodă este foarte asemănătoare cu cataplasma. Dar, în acest caz, o pânză este înmuiată în infuzie sau

decoct (vezi aplicaţiile *Decoct* sau *Infuzie*, de mai sus, în lista metodelor de administrare pentru uz intern) din care au fost filtrate plantele. Pânza umedă se aplică apoi pe corp. Compresa nu are nici un fel de fibră de plantă, în timp ce cataplasma, da. Uneori este util să păstraţi compresa caldă, acoperind-o cu o pernă electrică sau cu o sticlă cu apă fierbinte. Nu uitaţi să citiţi instrucţiunile de la *Cataplasmă*, de mai jos.

Cataplasmă/Plasture: Cataplasma este, în general, un preparat din plante verzi, uscate, pisate sau în formă de pulbere, care se aplică direct pe piele sau este împachetat într-o pânză subţire de bumbac sau lână şi aplicat după aceea.

Există mai multe cuvinte care înseamnă cataplasmă şi unii naturişti le folosesc alternativ. O să le descriu separat, pentru că este bine să ştiţi cum vor fi folosiţi aceşti termeni în materialele la care veţi apela.

Cataplasma poate fi preparată din plante uscate sau verzi. De obicei, pentru cataplasme se folosesc părţile mai moi, cum ar fi frunzele sau florile, căci rădăcinile sunt prea dure, acestea fiind utilizate pentru comprese (la care se filtrează plantele).

Pentru prepararea unei cataplasme cu plante uscate, activaţi plantele într-o cantitate mică de apă fierbinte, opăriţi sau fierbeţi la foc mic (vezi aplicaţiile *Decoct* sau *Infuzie*) timp de 10-30 minute şi aplicaţi-le apoi pe acea parte a corpului pentru care sunt necesare (când le aplicaţi pot fi fierbinţi sau la temperatura camerei). Când activaţi plantele şi le umeziţi pentru a prepara o cataplasmă, folosiţi suficientă apă ca să obţineţi un preparat umed şi pliabil, dar o cantitate mai mică decât cea necesară pentru prepararea unui decoct sau a unei infuzii. Este bine să cunoaşteţi acest amănunt, altfel veţi obţine ceva gen supă. Şi în această formă dă rezultate, dar atunci ar trebui să filtraţi puţin plantele.

Pentru a menţine cataplasma umedă, când este necesar acest lucru, puteţi să o acoperiţi cu un bandaj din plastic, sau cu o pungă de plastic tăiată, şi să lipiţi marginile pe piele cu bandă chirurgicală poroasă. În caz de urgenţă este bună orice fel de bandă, dar multe tipuri pot produce rapid iritaţii ale pielii. Am descoperit că banda chirugicală (cumpărată de la farmacie) nu provoacă aceeaşi reacţie. Pentru a menţine cataplasma caldă, atunci când este necesar acest

lucru, puteţi încerca cu o sticlă de apă fierbinte sau cu o pernuţă electrică aplicată peste sau în jurul cataplasmei bandajate. Pentru ca perna electrică să nu se umezească, se poate adăuga încă o pânză peste cataplasma umedă.

În cazul unei cataplasme dintr-o plantă „verde", cum ar fi ceapa sau frunzele de tătăneasă, tăiaţi, pisaţi sau măcinaţi planta într-o formă convenabilă, adăugând o cantitate mică de apă fierbinte, dacă este necesar, pentru obţinerea activării şi a consistenţei dorite (de exemplu, frunzele de tătăneasă proaspete, pisate, au nevoie de puţină apă fierbinte).

Dacă zgârietura, ciupitura etc. nu este prea mare, se poate lipi pe ea o felie de ceapă sau usturoi, de mărime potrivită. Această „cataplasmă feliată" este rapidă şi uşor de fixat pe locul respectiv. Pentru situaţii mai grave, cum ar fi o rană deschisă, se poate prepara cataplasma potrivită, într-o formă care să ofere o pulpă de plante groasă şi eficace, care să se muleze cât mai bune pe conturul rănii. Pentru o ciupitură de insectă, leziune provocată de iederă otrăvitoare sau răni mai mici, se poate prepara o cataplasmă într-o clipă, chiar şi în aer liber, identificând şi strângând câteva frunze dintr-o plantă potrivită (cum ar fi coada-şoricelului sau tătăneasa), mestecându-le bine şi apoi aplicându-le imediat pe locul respectiv.

Plasturele este foarte asemănător cu cataplasma (şi eu folosesc aceste cuvinte alternativ, pentru a indica acelaşi lucru). Totuşi, în cazul strict al preparării unui plasture, pulberea de plante se umezeşte până la consistenţa unui aluat, care se întinde (ca glazura pe un tort) într-un strat de 3-6 mm pe o pânză din fibre naturale, iar aceasta se aplică apoi pe piele, cu partea lipicioară în jos. Folosiţi ca agent de umezire gel de *aloe vera* (este perfect pentru arsuri şi refacerea pielii, fiind şi un antiseptic natural), miere (este plină de substanţe minerale şi enzime şi acţionează atât pentru refacerea pielii, cât şi ca antiseptic natural), glicerină (este un bun emolient şi transportor şi este foarte calmantă), apă, melasă nesulfurată (are foarte multe minerale şi fier), ulei de măsline (sau alte tipuri de ulei terapeutic, cum ar fi cel de susan sau de migdale) etc.

Agentul de umezire ales şi temperatura acestuia depind de aplicaţie. Mierea este foarte bună aproape în toate cazurile, aşa că dacă nu ştiţi sigur ce altceva puteţi folosi, apelaţi la miere, atunci

când preparaţi acest tip de plasture sau cataplasmă (Vezi *Miere, Anexa B*).

Un alt cuvânt pe care este posibil să îl auziţi sau să îl citiţi este compresa. Compresa este un tip de cataplasmă (cu plantele filtrate) obţinută prin înmuierea unei pânze în decoct sau infuzie şi aplicarea acesteia peste zona afectată (recitiţi aplicaţia *Compresă;* din această listă).

Cataplasmele/plasturii/compresele pot fi menţinute pe corp între 20 de minute şi toată noaptea, în funcţie de necesitate. În cazurile severe, pot fi aplicate în mod continuu, atâta timp cât zona afectată este spălată regulat cu o infuzie de plantă antiseptică (coada-şoricelului, apă de usturoi, cuişoare) sau cu un alt lichid antiseptic. În aceste cazuri, cataplasma este schimbată la intervale regulate, poate de 2-4 ori pe zi, pentru a rămâne proaspătă. Când lăsaţi cataplasma aplicată pe corp peste noapte, schimbaţi-o dimineaţă, imediat ce vă treziţi.

Înmuiere: Zgârieturile, încheieturile scrântite, erupţiile, ciupiturile de insecte, infecţiile etc. au deseori nevoie de înmuiere. Lichidul în care se înmoaie este un decoct sau o infuzie (vezi aplicaţiile *Decoct* sau *Infuzie*) preparate din plantă sau plantele necesare. Pentru calmarea şi vindecarea efectelor unei traume, tensiuni sau luxaţii, a unei iritaţii etc., sau pentru întregul corp, cea mai potrivită este o baie de plante (Vezi aplicaţia *Baie*).

Liniment: Linimentul este lichidul cu care se frecţionează de obicei muşchii şi încheieturile inflamate sau zone care au nevoie de o circulaţie mai bună, cum ar fi în caz de degerături. Linimentele se prepară uşor, dintr-un decoct sau o infuzie, adăugând 1/4-1/2 părţi de ulei de măsline şi/sau alcool pentru frecţii, pentru a obţine consistenţa dorită (vezi şi *Lecţia 6*). O altă metodă este să înmuiaţi plantele, timp de 1-2 săptămâni, în alcool pentru frecţii, folosind proporţiile de la infuzie sau decoct, apoi să filtraţi amestecul şi să adăugaţi cantitatea dorită de ulei de măsline, susan sau migdale, pentru obţinerea linimentului.

Unele plante sub formă de pulbere, de exemplu ardeiul iute sau ghimbirul, pot fi înmuiate în alcool pentru frecţii, ca mai sus, apoi lăsate în alcool şi folosite ca o parte a linimentului.

Pulbere: Plantele sub formă de pulbere pot fi aplicate direct pe o rană, erupţie, ciupitură de insectă etc. sau pot fi amestecate cu un agent de umezire potrivit, pentru a forma diverse tipuri de comprese.

Remediu popular: Vezi *Remediul popular, Anexa A.*

Unguent: Din oricare dintre cele Zece plante esenţiale se poate prepara un unguent, folosind uleiul de măsline. Proporţia obişnuită este de 3-4 linguri de plantă sau plante, pentru o cană cu ulei. În funcţie de textura plantei, opăriţi sau fierbeţi la foc foarte mic (vezi aplicaţia *Ceai* din listă) amestecul plante/ulei, timp de aproximativ o oră. Acest ulei concentrat de plante poate fi folosit în această formă sau poate fi îngroşat cu ceară de albine, până la consistenţa unei alifii sau unguent, în funcţie de cantitatea de ceară adăugată. Începeţi cu 4 linguri de ceară de albine topită adăugată la 1 cană cu ulei de plante cald şi amestecaţi, în timp ce unguentul se răceşte şi se îngroaşă. Dacă preparatul este prea moale, puteţi oricând să îl încălziţi din nou şi să adăugaţi mai multă ceară.

LECŢIA 3: USTENSILE PENTRU PREPARAREA PLANTELOR

Atunci când realizaţi preparate din orice plantă, este bine să fiţi atenţi la tipul ustensilelor folosite. Pentru preparatele obţinute prin fierbere, de exemplu ceaiul, pe aragaz, este bine să evitaţi vasele din aluminiu sau fontă. Aceste metale se oxidează de multe ori în timpul gătitului sau fiertului, în consecinţă devenind o parte nesănătoasă a preparatului din plante. Pentru prepararea ceaiului din plante, amestecarea pulberilor de plante sau realizarea altor preparate cele mai bune sunt vasele din oţel inoxidabil, sticlă sau ceramică. Atunci când este posibil, folosiţi linguri din oţel inxodabil, pentru amestecare sau, aşa cum fac eu, păstraţi un set de linguri din lemn, pe care să le utilizaţi numai pentru preparatele dumneavoastră din plante. Ca filtru pentru ceai este bine să folosiţi unul din oţel inoxidabil sau bambus, întrucât aceste materiale acţionează într-un mod pozitiv asupra plantelor.

LECŢIA 4: EFICIENŢA PLANTELOR ŞI FORMELE ÎN CARE SUNT ELE DISPONIBILE

Pentru o acţiune cât mai eficientă a plantelor, cu excepţia cazurilor în care se specifică altceva, este bine să le administraţi pe stomacul gol, sub formă de ceai, iar pentru alte forme, cum ar fi capsulele, să le luaţi cu un pahar plin cu apă. În acest fel, permiteţi plantei să aibă un impact maxim, fără să fie diluată sau înglobată în acţiunea digestivă a unui stomac plin cu mâncare.

Uneori, totuşi, unele plante sau amestecuri de plante creează disconfort, dacă sunt luate pe stomacul gol. În aceste cazuri, puteţi adăuga o plantă-tampon sau stimulentă, cum ar fi ghimbirul, ulmul cu coaja netedă sau tătăneasa, sau să luaţi amestecul cu o înghiţitură sau două dintr-un aliment uşor, de exemplu fructe. Aceste idei dau rezultate aproape întotdeauna, dar dacă trebuie, puteţi administra plantele cu o masă uşoară.

Iată câteva date despre calitatea şi eficienţa plantelor pe care le puteţi folosi. În medicina naturistă, întotdeauna trebuie să căutăm cele mai proaspete, mai puternice, corect recoltate şi uscate şi cel mai puţin contaminate materiale disponibile. În Statele Unite, condimentele (o categorie care include multe plante medicinale) se numără printre alimentele cele mai iradiate, tratate cu insecticid sau fum (în special cele importate, care sunt, de altfel, cele mai numeroase). În consecinţă, atunci când este posibil, mulţi naturişti preferă să îşi cultive şi usuce singuri plantele, pentru a fi siguri de potenţa şi puritatea acestora. Există şi posibilitatea (tot mai mare în Statele Unite), de a folosi plante medicinale organice, „sălbatice", adică acele plante care sunt cultivate şi/sau culese din mediul natural. Acestea sunt de obicei nestropite cu nici o substanţă, nu sunt iradiate, sunt uscate cu grijă, în cantităţi mai mici, şi sunt pregătite astfel încât să îşi menţină o eficienţă maximă. La majoritatea farmaciilor cu plante medicinale, plantele provin de la cultivatori/importatori ale căror metode variază de la „bună" la „groaznică".

Puteţi deveni un cumpărător priceput încercând să uscaţi chiar dumneavoastră cantităţi mici de plante medicinale proaspete, sau alte plante, într-un loc uscat şi „întunecat" (o cameră întunecată, un dulap de bucătărie, o verandă umbrită). În acest fel, veţi vedea singuri cum trebuie să arate nişte plante uscate corespunzător. Ideal este să îşi

păstreze mare parte din culoare, să nu aibă ciuperci sau mucegai, să aibă mirosul proaspăt al plantei şi uleiurile din plantă, în special atunci când sunt frecate sau pisate, şi să nu fie contaminate de insecte sau praf. În calitate de consumator, trebuie să ştiţi ce să căutaţi. De exemplu, dacă vedeţi că frunzele de tătănească sunt maronii, în loc să aibă o culoare verde sănătoasă, sau că pulberea de cuişoare este deschisă la culoare şi nu are nici o aromă, nu le cumpăraţi. Băcăniile sunt de obicei ultima alegere ca sursă de plante uscate pentru scopuri medicinale, şi nu trebuie apelat la ele decât în cazuri de urgenţă. Băcăniile oferă de obicei condimente (multe dintre ele utilizate ca plante medicinale) care sunt de cele mai multe ori iradiate sau afumate de importatori mari, pentru exterminarea insectelor şi pentru a putea fi păstrate mult timp în rafturi. Aceste plante rămân uneori în rafturi o perioadă mai mare decât celelalte produse ale unei băcănii. Cu toate acestea, am tratat multe cazuri de urgenţă cu ceea ce am putut găsi într-un astfel de magazin, aşa că ţineţi-le minte ca posibilă sursă de obţinere a celor necesare, în astfel de situaţii.

În această carte am sugerat utilizarea multor forme diferite pentru fiecare plantă, în cadrul unei anumite aplicaţii. De exemplu, am indicat folosirea frunzelor uscate de izmă pentru prepararea unui ceai, a uleiul de izmă, ca tonic digestiv rapid, a pulberii de plante pentru pregătirea unei cataplasme sau a formei proaspete, pentru consumul ca mâncare. Fiecare capitol conţine instrucţiuni scurte despre modul de utilizare a diverselor forme ale unei plante. *Lecţia 2* din *Capitolul I* conţine o listă alfabetică cuprinzătoare a metodelor de administrare, cu instrucţiuni şi definiţii. În consecinţă, va fi destul de uşor să determinaţi care este cea mai bună metodă de administrare pentru diferitele forme în care sunt disponibile plantele.

LECŢIA 5: CUM TREBUIE PĂSTRATE PLANTELE

Atunci când depozităm plantele, trebuie să le menţinem reci (dar nu îngheţate), uscate, ferite de lumină şi de insecte sau alte mijloace de contaminare. Cele mai bune pentru prelungirea eficienţei plantelor uscate sunt containerele de sticlă etanşe, dar şi sacii de hârtie sau plastic pot fi buni şi sunt de multe ori folosiţi din motive practice, chiar dacă potenţa plantelor este mai puţin protejată în acest

mod. Cutiuţele goale de la filmele foto de 35 mm au mărimea perfectă pentru depozitarea cantităţilor mici de plante în compartimentul pentru mănuşi al maşinii, în rucsacuri, dulapuri de bucătărie, ateliere etc. Capacele par etanşe la aer şi apă şi aceste cutiuţe sunt fabricate dintr-un plastic dur şi opac, care nu permite deteriorarea plantelor, nici chiar la căldură. Eu am descoperit un furnizor permanent de astfel de cutiuţe în fotograful meu local. Le folosesc deseori ca să trimit plantele acasă prin prieteni, sau la şcoală şi birou, pentru mine şi pentru alţii. Printre cele Zece plante esenţiale există unele care pot fi folosite în forma „proaspătă", cum ar fi usturoiul, ghimbirul şi ceapa. Acestea trebuie depozitate astfel încât să rămână proaspete şi eficiente, de exemplu într-un dulap răcoros şi uscat.

Plantele uscate îşi pot păstra eficienţa destul de bine dacă sunt bune de la început, iar apoi sunt uscate şi depozitate aşa cum trebuie. De exemplu, eu am păstrat frunze de tătănească, culese şi uscate chiar de mine, pentru o perioadă de peste un an. La sfârşitul unui an erau încă foarte active din punctul de vedere al proprietăţilor medicinale, fapt evidenţiat de rezultatele obţinute prin utilizarea lor. Totuşi, pentru calitatea medie a plantelor cumpărate de la un furnizor de plante medicinale sau de la băcănie, este cel mai bine să cumpăraţi o dată atât cât vă trebuie cam pentru o lună. Dacă nu puteţi face acest lucru, încercaţi vă reîmprospătaţi provizia la fiecare 3-4 luni, dacă nu sunteţi siguri de sursa sau tăria plantelor respective.

O fiertură de plante poate fi păstrată în frigider o zi sau două, continuând să aibă tărie terapeutică. La sfârşitul celei de a doua zile, cele mai multe poţiuni pe bază de apă păstrate în frigider nu mai au cea mai bună eficienţă medicinală. Prin „eficienţă medicinală" vreau să spun că, în cazul în care beţi ceaiul doar de plăcere, acesta rămâne bun atâta timp cât îşi păstrează gustul şi aroma. Dacă preparaţi un ceai (decoct sau infuzie) şi vreţi să îl păstraţi o săptămână sau două, adăugaţi 1/4 parte (ca volum) de vin şi păstraţi amestecul în frigider.

Etichetaţi-vă întotdeauna plantele clar, cu cerneală sau cu un marker, care nu se şterge sau întinde uşor. Nu vă este de nici un folos să aveţi cele Zece plante esenţiale în casă dacă uitaţi care este fiecare dintre ele şi le găsiţi neetichetate!

LECŢIA 6: UTILIZAREA CELOR ZECE PLANTE ESENŢIALE SEPARAT SAU ÎN COMBINAŢII

Cele Zece plante esenţiale pot fi deseori amestecate între ele, pentru a-şi îmbunătăţi reciproc proprietăţile. În momentul în care aţi ajuns să cunoaşteţi modul de utilizare a două plante ce pot fi folosite pentru aceeaşi aplicaţie (de exemplu ardeiul iute şi tătăneasa, pentru ulcere), veţi putea să vă puneţi întrebarea dacă cele două plante se pot amesteca şi când este bine să faceţi asta. În multe cazuri, am prezentat în capitolele respective sugestii clare despre amestecarea celor Zece plante esenţiale, dar acesta reprezintă doar începutul posibilităţilor creative.

De exemplu, să spunem că aveţi un interes particular în studierea tratării ulcerelor deschise. Vă uitaţi la *Ulcere,* în *Diagrama utilizărilor generale.* Acolo veţi găsi mai multe referinţe. Consultaţi-le. Veţi fi trimişi, de exemplu, la capitolul *Ardei iute,* şi veţi afla că ardeiul opreşte şi încetineşte sângerările interne ale ulcerelor, în acelaşi timp măreşte circulaţia. La *Tătăneasă,* veţi citi că aceasta reface ţesuturile deteriorate. Apoi, veţi vedea că izma elimină gazele din stomac şi moderează aciditatea, iar ulmul cu coaja netedă calmează membranele mucoase din tractul digestiv, totodată oprind diareea. Veţi alege acţiunile care vă interesează cel mai mult în cazul respectiv (una dintre ele sau poate toate cele menţionate) şi apoi veţi începe să amestecaţi plantele alese, aşa cum vă voi explica.

Începeţi să experimentaţi combinarea plantelor amestecând pur şi simplu plantele dorite în proporţii egale. Pe măsură ce câştigaţi experienţă, veţi afla cum să vă rafinaţi „combinaţiile", astfel încât una sau două plante să reprezinte părţi predominante ale amestecului, în timp ce celelalte vor avea doar un rol minor. În exemplul dat, puteţi decide ca părţile predominante din amestec să fie tătăneasa şi ardeiul iute, în părţi egale, adăugând izmă şi ulm cu coaja netedă, jumătate de cantitate, astfel acestea să aibă un rol minor. Formula *generală* va fi scrisă astfel:

1 parte tătăneasă
1 parte ardei iute
1/2 parte izmă
1/2 parte ulm cu coaja netedă.

În această formulă, „1 parte" este măsurată ca volum şi este cantitatea decisă de dumneavoastră, în funcţie de cât amestec doriţi să preparaţi. De exemplu, „1 parte" poate însemna 1 linguriţă, 1 lingură sau 1/4 cană etc. Dacă decideţi ca „1 parte" să fie egală cu 1/4 cană (în exemplul de mai sus), formula *particulară* va fi următoarea:

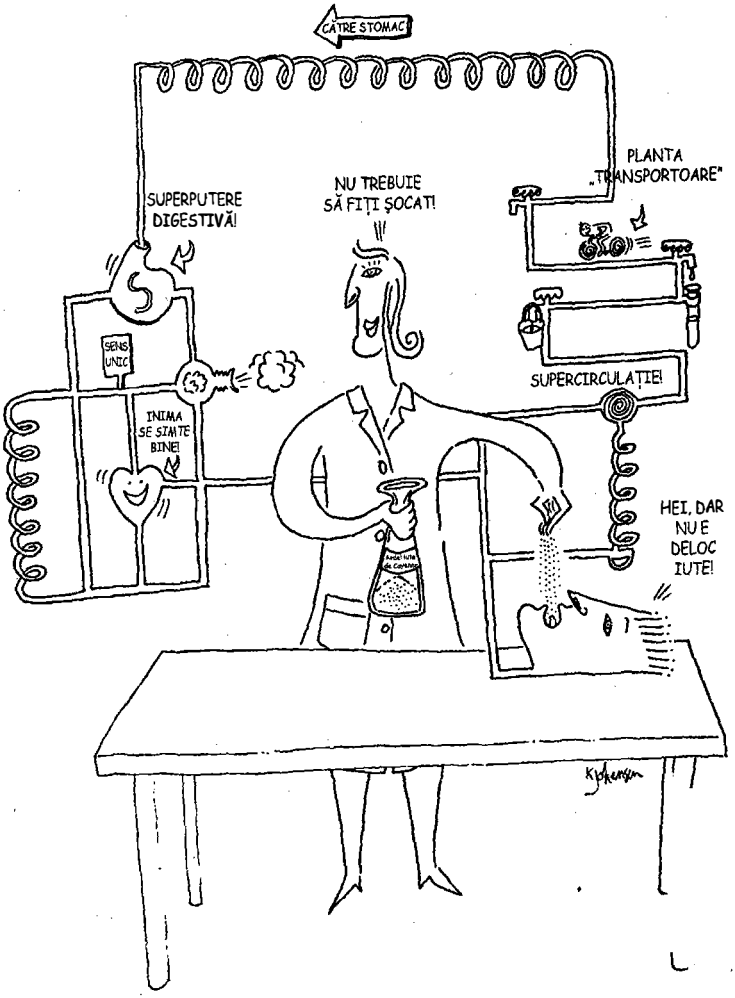
1/4 cană tătănească
1/4 cană ardei iute
1/8 cană izmă
1/8 cană ulm cu coaja netedă.

Dacă vreţi să introduceţi amestecul în capsule, va trebui să folosiţi plantele sub formă de pulbere. Dacă doriţi să preparaţi un ceai, puteţi amesteca plantele mărunţite sau tăiate. Alegeţi forma care este cea mai bună pentru scopul urmărit.

Între cele Zece esenţiale există două plante „transportoare", şi anume ardeiul iute şi ghimbirul. Fiecare dintre acestea are calităţi deosebite, care pot impune utilizarea lor ca parte principală a unui amestec. Aceste plante pot avea şi rolul de a transporta, uni şi îmbunătăţi acţiunile generale ale oricărui amestec în care sunt incluse. În consecinţă, ele sunt introduse deseori, în cantităţi mai mici, în orice amestec în care nu sunt deja prezente, ca parte principală. În general, eu adaug în amestecurile mele 1/8-1/4 parte de ardei iute şi/sau ghimbir, ca plante transportoare, în cazul în care nu sunt deja prezente în amestec, pentru o calitate a lor mai importantă.

Scopul cărţii ***10 plante esenţiale*** este să vă ofere o bază solidă pentru utilizarea plantelor medicinale pentru propria sănătate. Atunci când veţi progresa până la punctul în care să doriţi amănunte suplimentare referitor la prepararea amestecurilor, tincturilor etc., puteţi investiga pentru referinţe detaliate despre informaţia respectivă *Natural Healing with Herbs (Vindecarea naturală cu ajutorul plantelor medicinale)*, de Humbart Santillo. Totuşi, informaţiile oferite în această carte şi în cele şase lecţii de mai sus vă asigură o bază bună şi este posibil să vă fie suficiente.

ARDEI IUTE DE CAYENNE



CAPITOLUL II

ARDEIUL IUTE DE CAYENNE
Capsicum anuum

Ardeiul iute este pentru răni şi ca să nu faci şoc,
Pentru ulcere şi sânge, de ai la stomac vreun foc.
Ca să ai inima tare şi o bună circulaţie
Fii prieten cu ardeiul iute — ce sănătoasă senzaţie!

Profil de personalitate – ARDEIUL IUTE DE CAYENNE

Atunci când vorbesc despre ardei iute, mă refer la ardeiul roşu obişnuit, ardeiul iute pe care oamenii îl asociază de obicei cu mâncarea foarte condimentată.

Mulţi dintre dumneavoastră poate au auzit deja poveştile despre contribuţia mâncărurilor condimentate la apariţia ulcerului sau avertismentele de evitare a ardeiului iute. În acest caz, probabil că vă întrebaţi de ce este ardeiul iute un remediu naturist recomandat în cazul multor afecţiuni. În urma studiilor şi experienţelor mele, pot afirma că paradoxul este, totuşi, foarte simplu. În medicina naturistă, ardeiul este folosit uscat, de obicei sub formă de pulbere, şi NICIODATĂ proaspăt sau gătit. ***Uscat şi nepreparat prin gătire,* şi folosit în doze corecte, ardeiul iute este cel mai bun medicament pentru ulcerele deschise din tractul digestiv. *Preparat prin gătire,* ardeiul iute are un efect extrem de iritant asupra tractului digestiv şi poate contribui la apariţia ulcerelor. În consecinţă, în medicina naturistă nu se va folosi niciodată pentru afecţiunile tractului digestiv ardei iute proaspăt (neuscat) sau preparat prin gătire.**

Se pare că gătirea ardeiului iute transformă acizii săi naturali într-o substanţă foarte caustică, care arde straturile digestive delicate. Acizii

din ardeii iuţi proaspeţi au un efect similar. Cu toate acestea, uscarea ardeilor iuţi are un efect pozitiv asupra acestor acizi, îmbunătăţindu-le proprietăţile curative şi în acelaşi timp reducând la minimum orice efect caustic. În consecinţă, atunci când gătiţi mâncăruri la care trebuie adăugate condimente iuţi, cel mai bine este să adăugaţi ardei iute uscat, după ce mâncarea a fost gătită, chiar înainte să o serviţi la masă. În acest fel, aveţi parte atât de efectul curativ benefic al ardeiului, cât şi de gustul dorit, evitând totodată iritarea pereţilor tractului digestiv.

În anii de când aplic medicina naturistă, am văzut nenumăraţi prieteni uluiţi de faptul că folosirea zilnică a ardeiului uscat şi negătit, în doze corecte, nu numai că ajută la vindecarea ulcerelor deschise, dar contribuie foarte mult şi la îmbunătăţirea generală a digestiei, prevenind astfel orice alte boli digestive. Acest lucru este valabil chiar şi pentru acei prieteni care fuseseră ani întregi dependenţi de sticluţele lor de preparate antiacide şi protectoare împotriva ulcerului gastric, pe care le foloseau după fiecare masă!

Există câteva plante, printre care şi ardeiul iute, care au nişte caracteristici personale uimitoare prin eficienţa lor ca „plante transportoare". Ardeiul iute este amestecat deseori cu alte plante, în proporţie de o optime sau chiar mai mult, în preparatele naturale. El ajută la absorbirea mai rapidă a amestecului sau a plantelor respective în sânge şi la dispersarea lor în ţesuturile şi organele cărora le sunt destinate, în acelaşi timp contribuind şi la îmbunătăţirea modului în care organismul şi plantele lucrează împreună. Deşi este o plantă transportoare către toate părţile organismului, în special prin vasele de sânge, ardeiul iute este deosebit de eficient în transportul şi răspândirea agenţilor curativi în partea superioară a corpului (deasupra taliei). Acesta este unul dintre motivele pentru care ardeiul iute este folosit deseori alături de plante ce trebuie să acţioneze asupra inimii, stomacului sau capului.

Este interesant poate de ştiut că există mai multe tipuri de ardei iute, care diferă ca nuanţă, de la roşu la portocaliu. În băcăniile obişnuite, ardeiul este uneori catalogat drept „slab", „mediu" sau „iute". Dacă aveţi acces la un furnizor de plante naturale sau medicinale, veţi vedea că deseori iuţeala ardeiului este estimată în mii de

unităţi de iuţime (Ui). Aici pot fi incluse toate tipurile de ardei iute, de la cele obişnuite, care au cam 40 000 Ui, la ardeiul african, a cărui iuţime depăşeşte uneori 100 000 Ui. Substanţa chimică responsabilă pentru iuţimea ardeiului, căreia i se datorează şi efectele lui medicinale, este capsicina ($C_{18}H_{27}O_3N$). Această substanţă chimică produce o senzaţie de arsură în orice ţesut cu care vine în contact. Capsicina stimulează eliberarea Substanţei P, o substanţă chimică ce acţionează asupra nervilor, provocând transmiterea de către aceştia a unui stimul dureros, la primele utilizări. Totuşi, după folosirea în mod regulat a ardeiului iute, nervii se obişnuiesc cu această stimulare produsă de Substanţa P şi, în consecinţă, răspund cu din ce în ce mai puţini stimuli ai durerii. Prin folosirea alifiilor sau linimentelor (există o formulă pentru linimente în acest capitol), se transmite terminaţiilor nervoase din ţesuturi semnalul de încetinire a producţiei de Substanţă P şi, ca urmare, reducerea semnalelor dureroase către celulele nervoase, ceea ce duce la reducerea durerii în zonele inflamate sau luxate.

Normal, această calitate de reducere a durerii pe care o are ardeiul iute, asociată cu celelalte proprietăţi ale lui – stimularea circulaţiei, ajutorul la prevenirea şocurilor şi la oprirea sângerărilor –, are numeroase implicaţii pentru utilizarea lui, atât internă, cât şi externă. De exemplu, ardeiul iute este folosit ca alifie sau liniment pentru artrite, sau multe alte „...ite" care produc probleme, cum ar fi osteoartrita, artrita reumatoidă, tendinita şi chiar şi pentru inflamarea cotului.

Deşi se găsesc multe preparate comerciale care sunt denumite „alifii cu capsicină" sau pe al căror pachete apare cuvântul „capsicină" scris mare şi vizibil, părerea mea este că prepararea în casă a alifiilor şi linimentelor pe bază de ardei iute este atât de eficientă, încât aceste produse comerciale sunt foarte rar necesare, poate doar din comoditate.

Dacă vreţi să aflaţi mai multe despre calitatea de calmare a durerii pe care o are ardeiul iute în cazul durerilor cronice, nu uitaţi că această calitate este cumulativă. Asta înseamnă că atenuarea durerii este din ce în ce mai eficientă, cu cât sunt utilizate mai des alifia sau linimentul respective. Acest efect calmant cumulativ a fost

confirmat în numeroase studii, cum ar fi cele realizate de Medical College of Wisconsin at Milwaukee, de Case Western Reserve University din Cleveland sau de University of Vermont College of Medicine at Burlington. Detaliile acestor cercetări sunt interesante, dar nu este cazul să le discutăm în detaliu aici. Eu sunt una dintre persoanele care preferă să ţină minte că ceva funcţionează, nu cine spune că funcţionează sau cauzele exacte pentru care se întâmplă asta. Poate că la fel veţi ajunge şi dumneavoastră, după ce veţi constata efectele benefice ale ardeiului iute, ca şi mine.

În primii mei ani de medicină naturistă, eram cam nerăbdătoare şi deseori eram de părere că „mai mult înseamnă mai bine, mai tare sau măcar mai rapid". Dar am constatat repede că ardeii cei mai iuţi sunt ucigători – provocând arsuri groaznice pe limbă şi probleme cu stomacul, total nepotrivite pentru obţinerea efectului curativ dorit. Acum, fiind o adevărată cunoscătoare a ardeiului iute, cu mulţi ani de utilizare a acestuia la activ, îi pot sfătui cu încredere pe ceilalţi să aleagă un ardei iute cu un gust, culoare şi iuţime plăcute, care să se potrivească cel mai bine necesităţilor lor. Dacă sunteţi genul de om care se crispează la gândul de a apropia ceva iute de limbă sau că acesta va ajunge în stomac, atunci începeţi cu un ardei iute slab şi cu o cantitate mică adăugată în suc, şi apoi creşteţi treptat doza şi iuţimea până ajungeţi la cantitatea de ardei iute cea mai potrivită pentru scopul dumneavoastră. Toleranţa la ardei iute variază mult de la om la om şi de la ardei la ardei.

Ardeiul iute este cea mai bună alegere din medicina naturistă pentru dureri şi sângerări intestinale, chiar şi pentru animalele de casă sau domestice. Am salvat multe animale de la o moarte nedemnă şi prematură prin administrarea de ardei iute uscat direct pe limba acestora.

ERAL

Odată, când mergeam cu maşina la magazin, am trecut pe lângă un căţeluş care zăcea întins pe drum. Tocmai fusese lovit de o maşină. Înconjurat de privitori neajutoraţi, bietul animal era aproape

mort, din cauza sângerării şi rănilor interne. În maşină cu mine erau doi vecini adolescenţi, care recunoscuseră în mulţime câţiva dintre prietenii lor şi încercau să mă convingă să nu opresc, de teamă că plantele şi metodele mele neconvenţionale îi vor face de râs. Până la urmă am ajuns la un compromis. Ei s-au ascuns pe bancheta din spate, iar eu m-am dus să văd ce păţise căţelul.

Am aflat de la ceilalţi că accidentul se petrecuse cu câteva minute în urmă. Un firişor subţire de sânge care i se prelingea din gură şi nas indicau existenţa unei sângerări interne. Avea ochii înceţoşaţi şi nu făcea nici o mişcare, doar respira greoi.

Timp de cinci minute am administrat trei sau patru doze de ardei iute direct pe limba căţeluşului, iar efectul a fost imediat. Sângerarea din gură şi nas s-a oprit, iar ceaţa din ochi a început să dispară. Îşi lingea slăbit rămăşiţele de ardei iute de pe buze, fără să pară că simţea iuţeala acestuia. După trecerea stării de şoc (cam la a treia doză), căţelul şi-a scuturat capul, a deschis ochii larg şi s-a ridicat nesigur pe picioare, cu ajutorul meu. Acum era clar că simţise ardeiul! Unul dintre adolescenţii din mulţime s-a oferit să ia căţelul acasă şi l-am instruit să ia punguţa mea cu ardei iute şi să îi mai administreze una sau două doze, în următoarea oră.

Am mers acasă şi nu m-am mai gândit la incident. A doua zi însă, unul dintre vecinii mei (care se ascunsese în maşină în timpul dramei căţeluşului) a venit să-mi spună că la şcoala lui circula o poveste incredibilă, despre o femeie care vindecase un căţel aproape mort, cu un praf roşu miraculos. Un poliţist, frate cu unul dintre puştii care asistaseră la scenă, luase praful la laboratorul criminalistic, să îl analizeze. (Nici unul dintre cei din mulţime nu crezuse că era doar ardei iute.)

Vecinii mi-au spus că se prefăcuseră surprinşi atunci când auziseră povestea, pretinzând că nu ştiau nimic despre asta, căci le fusese jenă să recunoască faptul că fuseseră prezenţi. Mai târziu, în acelaşi an, l-am observat pe unul dintre ei cum îi dădea ardei iute unui animal cu dureri şi am fost

mulţumită că o parte din cunoştinţele mele fuseseră transmise mai departe.

În momentul în care ardeiul iute interacţionează cu saliva şi enzimele din gură, în gură, creier şi tractul digestiv este iniţiat un proces important. Acesta este motivul pentru care nu este bine să folosiţi capsule în locul prafului de ardei iute, decât în cazurile în care este absolut necesar şi numai atunci când stomacul dumneavoastră suportă asta. Multe stomacuri nu suportă să fie surprinse în acest mod, atunci când capsulele se dizolvă şi îşi eliberează conţinutul.

Cunosc cazul multor elevi ai mei, mai ales cei care sunt şi părinţi, care ezită să folosească ardei iute pentru necesităţile copiilor, de teamă să nu le facă rău cu iuţimea sa puternică. Din experienţa mea personală, pot afirma că dacă unui copil, chiar foarte mic, i se explică despre ce este vorba, într-un mod în care copilul să se aştepte la iuţimea ardeiului, dar să şi înţeleagă că aceasta nu este de durată şi că este necesar pentru binele organismului lui, copilul poate suporta efectul mult mai uşor decât se aşteaptă adulţii. Uneori, eu amestec ardeiul iute cu puţină miere şi întotdeauna am la îndemână suc sau apă (sau doica, pentru nou-născuţi), aşa încât să pot oferi imediat băutura răcoritoare.

ERAL

De două ori în viaţă am trăit şi lucrat în situaţii care au implicat cel puţin 11 copii cu vârste cuprinse între 2 luni şi 10 ani. În ambele cazuri am constatat cu uimire cât de uşor se obişnuiesc copiii să folosească ardeiul iute ca să se ajute unii pe ceilalţi, de câte ori se răneau în urma unor căzături sau lovituri. Odată, în timp ce supravegheam terenul de joacă al copiilor, am auzind sunetul produs de un corp mic ce căzuse de pe un tobogan. Când am alergat spre ei, l-am auzit pe copil strigând către un prieten: „Ardei! Ardei! Adu ardeiul!" După două

sorbituri de ardei iute în apă, criza a trecut şi echilibrul emoţional a fost restabilit.

Nu am sugerat niciodată ca un copil să fie forţat să ia ardei iute sau orice altă plantă, decât în cazul în care era o problemă de viaţă şi de moarte. De obicei, există mai multe moduri de a trata o problemă de sănătate, şi dacă un copil arată că nu vrea să folosească ardei iute, rareori este nevoie să fie forţat să facă asta.

Cum ardeiul iute este atât de des ales pentru primul ajutor în caz de urgenţe, de obicei nu mai stau să măsor cantităţile exacte. Prefer să arunc cantitatea aproximativă de praf de ardei iute într-un pahar cu apă sau suc (sau îl folosesc uscat) şi îl administrez prin înghiţituri mici, mie sau celui care are nevoie de el, la intervale între 1 şi 3 minute, până când se produce efectul dorit.

Dacă doriţi să aflaţi mai multe poveşti despre utilizarea ardeiului, citiţi câteva dintre ERAL-urile relatate în continuare, după descrierea modului de utilizare. Un bine cunoscut medic fitoterapeut, dr. John R. Christopher, a scris o carte dedicată în întregime ardeiului iute de Cayenne şi utilizărilor lui curative. Cartea este intitulată *Capsicum*. Dacă relatările mele vă trezesc interesul, poate veţi dori să citiţi şi această lucrare, după aceea.

INDICAŢII TERAPEUTICE - ARDEIUL IUTE DE CAYENNE

(Index de referinţe)

Abstinenţă de la cofeină
Animale de companie
Artrită
Atac de cord
Bacterii intestinale
Circulaţie
Constipaţie
Degerături
Digestie
Durere
Gargară
Gât
Gingii
Grădinărit
Gripă
Gură
Îndepărtarea insectelor
Întărirea sângelui

Leşinuri
Liniment
Naşteri
Naşteri acasă
Palpitaţii
Plante
Prim ajutor
Răceli şi gripă
Răni
Respiraţie
Sângerări
Scalp
Sinus
Spălătură pentru ochi
Stimulent
Supradoză de ardei iute
Şoc
Tensiune arterială (ridicată şi scăzută)
Tonic pentru inimă
Ulcere
Ulei de păr
Vene varicoase

FORMĂ:

Pulbere uscată, ardei iute întreg uscat.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern: Ardeiul iute este folosit uscat, amestecat în suc, apă, miere sau preparat ca ceai. Uneori se utilizează şi o tinctură, dar părerea mea este că tinctura nu este la fel de puternică şi eficientă pentru răni, sângerare sau atac de cord, ca planta uscată pisată.
Extern: Ardeiul iute este folosit în general ca pulbere, pentru oprirea sângerărilor sau ca tinctură/liniment pentru luxaţii sau îmbunătăţirea circulaţiei sanguine.

SURSE:

Băcănii, furnizori de plante medicinale, farmacii naturiste. Puteţi să-l cultivaţi şi să-l uscaţi singuri. Prin comandă poştală. Pieţe în aer liber din întreaga lume.

CONTRAINDICAŢII/PRECAUŢII:

Atunci când studiaţi dozele de mai jos, ţineţi cont de faptul că nu este întotdeauna necesar să folosiţi întreaga cantitate sugerată, şi nici să vă limitaţi la cantitatea indicată. Cel mai bine este să începeţi cu cantităţi mici şi apoi să creşteţi doza, astfel încât să nu stimulaţi excesiv activităţile organismului. Recitiţi aplicaţia *Supradoză de ardei iute*, prezentată în continuare.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Deşi în multe cazuri am subliniat utilizarea pulberii de ardei iute, există şi alte forme de preparate din plante, cum ar fi capsule, infuzie, formule pentru copii etc., despre care este bine să aveţi cunoştinţă. Vezi *Echivalenţe de dozaj*, în *Capitolul I, Lecţia 2*.

Copii până la 3 ani: De la câteva granule, până la un vârf de linguriţă (mai puţin de 1/16 dintr-o linguriţă) de ardei iute, direct pe limbă sau amestecat cu aproximativ un sfert de cană de apă sau suc, şi administrat cu o pipetă, lingură sau cană, în cantităţi mici, pe care apoi le veţi creşte câte puţin, pentru a putea evalua rezultatele „din mers". Reglaţi dozele în funcţie de rezultate. Pentru nou-născuţi este foarte rar nevoie să se administreze şi o a doua doză, totuşi, în cazuri de urgenţă, cum ar fi răniri sau sângerări, aceasta poate fi necesară.

Copii între 4 şi 10 ani: 1/8 până la 1/4 linguriţă, de obicei într-o jumătate de cană de apă sau suc, dar poate fi luat şi uscat, în caz de urgenţă. Puneţi cantitatea necesară direct în gură, în cantităţi mici, pe care apoi le veţi creşte câte puţin (câteva granule sau înghiţituri), pentru a evalua rezultatele „din mers". Ajustaţi doza în funcţie de rezultate.

Copii peste 11 ani şi adulţi: 1/8 linguriţă până la 1/2 linguriţă sau mai mult, uscat sau în jumătate de cană de apă sau suc. Puneţi cantitatea necesară direct în gură, în cantităţi mici pe care apoi le veţi creşte câte puţin (câteva granule sau înghiţituri), pentru a evalua rezultatele „din mers". Ajustaţi doza în funcţie de rezultate.

Animale de companie sau alte vietăţi: Puţin ardei iute direct pe limbă, sub buză, pe exteriorul buzei (pentru a putea fi lins), pe vârful ciocului (dacă este vorba de o pasăre) etc. Un animal de mărimea unui cal poate lua două sau mai multe linguriţe (pentru răniri sau sângerări interne) fără nici o problemă. Nu am găsit limita superioară până la care se poate merge, dar nu aş ezita să dau şi o lingură întreagă unui cal, în caz de urgenţă.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni şi alte vietăţi.

Ardeiul iute folosit pentru uz extern este presărat (într-un strat subţire de 1,5 mm sau mai mult) pe rană sau tăietură, pentru oprirea sângerării şi înlăturarea efectului dureros al rănii. Ardeiul iute poate fi folosit şi ca liniment stimulator. Cu excepţia situaţiilor în care este absolut necesar (de exemplu în cazul unei sângerări excesive), nu recomand utilizarea ardeiului iute drept cataplasmă (mai mult de 5-10 minute) care să acopere zone mari ale pielii, deoarece este posibil ca deseori să fie prea puternic şi să lase o pată roşie temporară, care poate fi deranjantă.

INDICAŢII TERAPEUTICE - ARDEIUL IUTE DE CAYENNE

Abstinenţă de la cofeină: 1/4-1 linguriţă de ardei iute într-o jumătate de cană de suc de struguri (care poate fi diluat cu apă, dacă se doreşte) de până la 8 ori pe zi, ca o alternativă sănătoasă la efectul revigorant al cafelei. Acest amestec poate reduce în foarte mare măsură durerile de cap şi alte simptome obişnuite ale abstinenţei, cum ar fi tremuratul şi proasta dispoziţie. Mulţi dintre prietenii mei au considerat utilă şi administrarea unui gram de ascorbat de calciu (o formă bună de vitamina C – nu folosiţi forma cu acid ascorbic) şi 3 sau 4 tablete cu lactat de calciu, la fiecare două sau trei ore, timp de câteva zile, în timpul crizelor severe de abstinenţă.

Atenţie! Nu treceţi la alte forme de cofeină, cum ar fi băuturile răcoritoare cofeinizate, ceaiul negru sau ciocolata, atunci când încercaţi să vă „lăsaţi" de cafea.

ERAL

Am fost solicitată de multe ori de şoferii de camion să îi ajut să scape de dependenţa de cofeină. Erau interesaţi, totuşi, să poată rămână treji în timpul drumurilor lungi, mai ales cele de noapte.

Le-am sugerat, de fiecare dată, să aibă la ei suc şi tonic de ardei iute, în termosurile în care ţineau înainte cafeaua. Acest amestec poate fi băut treptat, câte o înghiţitură, după necesităţi, în timpul şofatului.

Ştiind că este total interzis să gătească ardeiul iute, dacă este considerată esenţială o băutură fierbinte, recomand ca sucul de struguri să fie încălzit (nu fiert) înainte să fie pus în termos, iar ardeiul să fie adăugat abia după aceea.

Câţiva dintre prietenii mei şoferi de noapte mi-au povestit că au exagerat cu băutul acestui stimulent – băuseră peste 1 litru –, rezultatul fiind acele episoade de „scaune iuţi" pe care le-am menţionat înainte. La sugestia mea, au mai luat un termos cu ceai de plante fierbinte, pentru a-şi potoli setea, şi au folositul amestecul de suc şi ardei iute numai la un interval de câteva ore. Astfel, problema a fost rezolvată.

VEZI ŞI: Circulaţie, Întăritor al sângelui.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *ghimbir, tătăneasă.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Animale de companie: În cazul animalelor, ardeiul iute este în general folosit pentru sângerare, şoc sau ca liniment. Aplicarea liminentului este benefică pentru muşchii încordaţi ai animalelor, de exemplu ai cailor.

Citiţi ERAL-ul referitor la o aplicaţie asupra animalelor de casă, din *Profilul de personalitate* de mai sus.

VEZI ŞI: Circulaţie, Sângerare, Şoc.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, tătăneasă, remediu popular, usturoi.
DOZAJ: General.

Artrită: Vezi *Durere.*

Atac de cord: Administraţi imediat 1/4-1/2 linguriţă de ardei iute în apă sau suc, sau aplicaţi o priză de ardei iute uscat direct pe limbă. Puteţi repeta doza, dacă este necesar, la intervale de 1-10 minute, în aşteptarea îngrijirii medicale. Bineînţeles, această metodă nu înlocuieşte tratamentul medical, dar în câteva situaţii am văzut cum astfel au fost salvate vieţi omeneşti, prin stimularea şi echilibrarea inimii şi circulaţiei şi prevenirea şocului care se poate instala înainte de intervenţia medicală. Ardeiul iute este un ingredient important în multe amestecuri fitoterapeutice pentru întărirea şi revigorarea inimii şi circulaţiei.

VEZI ŞI: Circulaţie, Palpitaţii, Tonic al inimii, Şoc.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, ghimbir, *tătăneasă, ulei de izmă (*nici una dintre acestea nu are eficienţa ardeiului iute, în cazul crizelor de inimă).
DOZAJ: General sau cel indicat.

Bacterii intestinale: Stimulaţi creşterea unei bacterii sănătoase şi a circulaţiei sângelui în intestine, prin administrarea a 1/4-1/2 linguriţă de ardei iute, de 3-4 ori pe zi, amestecate în lichide „vii" (conţinând culturi vii) sau culturi acidofile lichide sau uscate, lapte bătut sau iaurt simplu.
Un alt ajutor fitoterapeutic pentru refacerea bacteriei intestinale şi a eficienţei digestive este reţeta de „Elixir revigorant" prezentată în aplicaţia *Digestie* din *Capitolul XI – Usturoiul.* La acea reţetă puteţi adăuga ardei iute, pentru creşterea eficienţei ei generale.

VEZI ŞI: Circulaţie, Digestie, Răceli şi gripă.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Circulaţie: Ardeiul iute este renumit pentru efectul benefic asupra circulaţiei sângelui, atât prin administrări interne, cât şi externe.

Intern: Luaţi dozele de 2-4 ori pe zi, pentru întărirea sistemului circulator, a vaselor de sânge şi a venelor. Încurajaţi astfel împingerea sângelui spre extremităţi şi dilatarea moderată a vaselor capilare,

conducând la creşterea fluxului sanguin şi a căldurii corporale. Este foarte utilă încercarea acestei metode în cazul venelor varicoase, a degerăturilor şi a altor probleme legate de circulaţia proastă, curn ar fi congestionarea sinusurilor sau alte tipuri de probleme digestive. O circulaţie bună şi sănătoasă a sângelui prin toate ţesuturile organismului produce o creştere a capacităţii de revigorare şi de recuperare după boală.

Îmbunătăţirea circulaţiei are ca efect creşterea capacităţii organismului de a transmite acţiunea de curăţire în încheieturi, organe şi alte ţesuturi. Această caracteristică se alătură calităţii de „plantă transportoare" a ardeiului iute, pe care am descris-o în *Profil de personalitate*. Atunci când este amestecat cu alte plante (sau când este folosit singur, dar în măsură mai mică), ardeiul iute ajută celelalte ingrediente dintr-o soluţie să aibă o acţiune mai puternică şi le transportă mai eficient în ţesuturi. Am observat şi că reziduurile toxice sunt eliminate mai bine.

Extern: Presăraţi ardei iute în şosete, pentru stimularea circulaţiei şi pentru a vă menţine picioarele calde, în zilele reci de iarnă. Metoda are efect şi atunci când staţi în casă, fără să vă mişcaţi prea mult, dar este mai eficient atunci când persoana se deplasează, aşa încât ardeiul să lucreze în conjuncţie cu acţiunea naturală a sângelui. Cel mai bun tratament pentru extremităţile reci cauzate de proasta circulaţie a sângelui o reprezintă utilizarea ardeiului simultan extern şi intern. Ardeiul iute este şi un liniment stimulator foarte eficient.

Nu uitaţi! Dacă ardeiul singur este prea puternic pentru organismul dumneavoastră, puteţi să-l amestecaţi cu ghimbir, care este un stimulent mai blând sau chiar să îl înlocuiţi total cu ghimbir pentru cea mai mare parte a acestor aplicaţii, poate cu excepţia rănilor, sângerărilor şi ulcerelor.

VEZI ŞI: Abstinenţă de la cofeină, Atac de cord, Întăritor al sângelui, Liniment, Stimulent, Supradoză de ardei iute, Tonic pentru inimă.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *ghimbir, *izmă, usturoi.
DOZAJ: General.

Constipaţie: Ardeiul iute stimulează acţiunea digestivă a intestinelor (peristaltism), în consecinţă poate fi utilizat în cazurile de constipaţie, fie prin administrare regulată, fie numai ocazional, atunci când este nevoie. Acesta este un remediu pe care e bine să-l cunoşti, atunci când pleci într-o călătorie.
Pentru constipaţiile cronice sau mai încăpăţânate, gândiţi-vă serios la o schimbare a dietei. Ajutor în stabilirea dietei potrivite puteţi găsi în cartea *Intuitive Eating (Alimentaţia intuitivă)*, de Humbart Santillo.

VEZI ŞI: Digestie, Întăritor al sângelui.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir.
DOZAJ: 1/2 linguriţă într-o cană cu apă încălzită bine.

Degerături: Vezi aplicaţiile *Circulaţie* şi *Liniment*.

Digestie: Folosiţi ardei iute presărat pe mâncare şi/sau în apă, după masă, pentru stimularea fluidelor digestive şi a circulaţiei sângelui spre stomac. Este o metodă bună pentru situaţiile în care aţi mâncat prea mult sau dacă aţi consumat o mâncare ce nu vă prieşte şi care creează tulburări stomacale sau dureri de cap cu cauze digestive.

VEZI ŞI: Bacterie intestinală, Circulaţie, Constipaţie, Întăritor al sângelui.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *echinacea, *ghimbir, *izmă, tătănească, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General.

Durere: Folosit extern, ardeiul iute este util pentru tipul de durere produs de inflamaţii, ca în artrită, osteoartrită, tendinită etc. Folosit intern, ardeiul este foarte eficient pentru dureri cauzate de inflamarea unui ulcer, sau pentru durerile de cap produse de lipsa circulaţiei spre cap (ca în cazul simptomelor de abstinenţă de la cofeină sau în multe tipuri de migrenă). În general, ardeiul iute nu este folosit pentru durerile rezultate din deteriorări grave ale ţesuturilor, cum sunt cele care implică oase rupte sau organe zdrobite. (Totuşi, eu încerc şi în astfel de situaţii.)

Extern, ardeiul iute este folosit în general în formă de liniment sau cremă frecată pe piele, deasupra zonei dureroase. În *Profil de personalitate* din acest capitol am descris pe scurt modul în care

funcţionează ardeiul pentru calmarea durerii. Poate că este cazul să recitiţi acum acele explicaţii. Totodată, consultaţi reţeta de liniment de pe pagina anterioară, un amestec pe care îl puteţi prepara foarte bine şi singuri, sau consultaţi capitolul de informaţii generale, *Capitolul I*, şi aflaţi cum puteţi să vă preparaţi singuri alifia sau unguentul.

Nu uitaţi că proprietăţile de calmant ale ardeiului iute sunt cumulative. Cu cât frecaţi mai des o anumită zonă cu ardei iute sau un preparat cu ardei iute, cu atât mai profundă şi mai largă este gama calităţilor calmante.

Cei care suferă de artrită pot folosi de 4 ori pe zi un unguent sau un liniment comercial sau preparat în casă, aplicat sau frecat peste zonele dureroase. Unii scapă de durere imediat, în timp ce pentru alţii, efectul se produce mai lent (devenind sesizabil numai după o săptămână sau mai mult de utilizare regulată), pe măsură ce efectul plantei se cumulează. Cum este foarte probabil să se obţină o calmare a durerii cu un liniment din ardei iute sau capsicină, metoda merită încercată de cei care suferă de o durere cronică.

Pentru mai multe amănunte despre calităţile de calmant şi „coagulant" ale ardeiului iute în cazul ulcerelor, vedeţi aplicaţia *Ulcere*, din acest capitol.

Pentru uz intern, administraţi doze de 1/4 linguriţă de ardei iute, de câte ori este necesar.

Atenţie: Nu exageraţi cu utilizarea unui liniment sau a altui preparat cu ardei iute, de la început. Permiteţi pielii să îşi creeze o toleranţă pentru proprietăţile de încălzire ale acestei plante. Dacă apare o iritaţie a pielii, aceasta este, de obicei, doar temporară. Micşoraţi sau opriţi administrarea ardeiului până când iritaţia se retrage. Dacă hotărâţi să folosiţi în continuare preparate din ardei iute, procedaţi cu grijă.

VEZI ŞI: Liniment, Ulcer.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *cuişoare, izmă.
DOZAJ: după necesităţi.

Gargară: Vezi aplicaţia *Gât*.

Gât: Ardeiul iute este foarte eficient ca gargară în cazul durerilor de gât, întrucât ajută la curăţarea mucusului toxic din ţesuturile gâtului şi la creşterea circulaţiei în acea zonă, ceea ce contribuie la eliminarea infecţiei. Uneori amestec ardei iute cu 1-2 picături de ulei de cuişoare sau de izmă, pentru o mai rapidă calmare a durerii şi pentru acţiunea antiseptică suplimentară. Folosesc ulei de izmă, dacă durerea de gât seamănă cu o laringită. Vezi *Capitolul VIII – Izma*.

Sucul rece de ananas reprezintă o bază grozavă pentru o gargară din plante, deoarece enzimele şi aciditatea lui contribuie la curăţarea gâtului de bacterii şi mucus nedorit. În general, am constatat că baza cea mai bună pentru o gargară o reprezintă sucul de ananas sau apa rece.

VEZI ŞI: Gingii.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *echinacea, *izmă, tătănească, ulei lucios, *usturoi.
DOZAJ: 1/2 cană cu apă sau suc de ananas rece se pun într-un vas mare, la care se adaugă sare sau 1/8 linguriţă ardei iute. Uneori, se pot adăuga 1-2 picături de ulei de cuişoare sau de izmă.

Gingii şi igiena cavităţii bucale: Ţineţi mereu în baie un tub mic cu ardei iute. Pentru a preveni problemele cavităţii bucale, introduceţi periuţa de dinţi udă în acel container cu ardei iute şi frecaţi viguros gingiile, limba şi mucoasa gurii, zilnic. Puteţi pune pe periuţă o cantitate mică de pastă de dinţi, pe care o amestecaţi cu ardeiul iute (creşte aderenţa ardeiului), dar nu exageraţi. Dacă trebuie să utilizaţi această metodă de mai multe ori pe zi, nu folosiţi pastă de dinţi de fiecare dată (doar umeziţi periuţa). Ardeiul iute stimulează circulaţia spre toate ţesuturile gurii, inclusiv spre gingii. Circulaţia stimulată ajută la eliminarea acumulărilor de bacterii dăunătoare şi, dacă metoda este utilizată regulat, previne acumularea altor bacterii.

Dacă există deja vreo boală a gingiilor sau dacă acestea sunt slăbite, frecaţi cu ardei iute de câte ori este necesar – chiar şi o dată la două ore, în cazurile grave. Veţi fi uimiţi cât de repede veţi avea nişte gingii permanent sănătoase.

Pentru obţinerea unei pulberi şi mai concentrate pentru dinţi şi gură – pulbere cu care am obţinut rezultate bune chiar şi în cazurile

cronice de infecţii ale cavităţii bucale – amestecaţi cantităţi egale de pulbere din următoarele plante: ardei iute, *goldenseal* (*Hydrastis canadensis*) şi smirnă. (Ultimele două nu se numără printre cele Zece esenţiale, dar se găsesc uşor la furnizorii de plante medicinale.) Frecaţi peste tot de două ori pe zi până la o dată la fiecare două ore, în cazurile severe. Veţi simţi aproape sigur usturimi şi furnicături temporare în gură, pe măsură ce intensificarea puternică a circulaţiei şi puterea antibiotică a plantelor intră în acţiune. Această senzaţie se reduce considerabil, o dată cu revenirea sănătăţii gingiilor şi a suprafeţelor bucale. Dacă veţi continua acest regim într-un stil disciplinat, vă puteţi aştepta la rezultate observabile după numai câteva ore sau, în cel mai rău caz, a doua zi. Continuaţi regimul cel puţin încă două zile după dispariţia simptomelor exterioare.

ERAL

Cel mai rău caz de proastă igienă a cavităţii bucale l-am întâlnit, de-a lungul anilor, la un bărbat de cincizeci de ani care, deşi nu mai fuma, o făcuse pentru cea mai mare parte a vieţii. Dentistul îi spusese că aceasta era cauza principală a deteriorării cronice a gingiilor şi a unor accese foarte grave de infecţie a acestora. De aici apăruse necesitatea mai multor operaţii la gingii, a extracţiilor şi utilizării frecvente a antibioticelor. Într-un weekend, când dentistul lui nu era disponibil, omul a venit disperat la mine, pentru că începuse să se producă o infecţie gravă a gingiilor, avea dureri îngrozitoare când mânca şi se temea de ce avea să urmeze. Dentistul îl prevenise că alte extracţii dentare sau intervenţii asupra gingiei ar fi condus, în acel punct, la pierderea totală a dinţilor rămaşi. I-am pregătit o formulă mai concentrată a pulberii dentare şi i-am spus să o ia cu el, aşa încât să îşi poată freca viguros gingiile şi interiorul gurii la fiecare două ore, chiar şi atunci când era la serviciu.

Rezultatele au fost fantastice. Gingiile lui nu numai că au executat o întoarcere decisivă spre o

pantă sănătoasă după numai 24 de ore, dar atâta timp cât a folosit pulberea cel puţin o dată pe zi, ca măsură preventivă, nu a mai avut niciodată o infecţie bucală. De fapt, mulţi ani mai târziu mi-a spus că, spre marea surpriză a dentistului său, cavitatea bucală se însănătoşise în mare parte, iar gingiile începuseră să se refacă.

În acest caz, era esenţială utilizarea continuă a pulberii dentare, cel puţin o dată pe zi. În altele, în care problema nu este atât de cronică, nu este necesară decât utilizarea temporară a pulberii dentare fitoterapeutice sau numai a ardeiului.

VEZI ŞI: Gât.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: cuişoare, *echinacea, ghimbir, tătăneasă.
DOZAJ: Cel indicat.

Grădinărit: Amestecaţi 1 linguriţă de ardei iute cu doi căţei mijlocii de usturoi proaspăt într-un sfert de litru de apă. După ce amestecaţi bine, adăugaţi 1-2 linguriţe de săpun lichid de vase. Folosiţi săpun ecologic, mai ales dacă amestecul va fi folosit pe plante. Acest amestec poate fi utilizat pentru îndepărtarea insectelor, împotriva ciupercilor sau pentru îngrijirea plantelor bolnave. Nu afectează plantele, nici chiar în cazurile în care nu ştiţi ce au păţit acestea. Întotdeauna merită încercat!

VEZI ŞI: Nimic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă (amestecată în preparatul de mai sus), *usturoi.
DOZAJ: Cel indicat.

Gripă: Vezi aplicaţia *Răceli şi gripă.*

Gură: Vezi aplicaţia *Gingii.*

Îndepărtarea insectelor: Vezi aplicaţia *Grădinărit.*

Întăritor al sângelui: Acelaşi amestec menţionat mai sus, la aplicaţia *Abstinenţă de la cafea*, reprezintă un excelent tonic pentru tonifierea sângelui. Amestecaţi 1/4-1 linguriţă de ardei iute (sau începeţi cu cantitatea minimă necesară şi creşteţi doza treptat) într-o jumătate de cană de suc de struguri şi beţi această doză de 1-3 ori pe zi. Sucul de struguri (preferabil fără zahăr) este bogat în vitamina C, fier şi zaharuri de fructe naturale. Ardeiul este bogat în vitamina C şi în calciu uşor asimilabil. Calităţile de îmbunătăţire a circulaţiei şi de transportor ale ardeiului permit acestor substanţe nutritive să fie transmise rapid în sânge, într-o formă ce poate fi utilizată uşor de organism. Am constatat că acest amestec întăreşte sângele cu deficit de fier sau sângele „obosit", deseori mai eficient decât suplimentele de fier obişnuite, probabil datorită capacităţii ardeiului iute de a fi asimilat atât de uşor.

ERAL

Am observat că moaşele sunt deseori preocupate dacă pacientele lor au un nivel ridicat de fier în sânge. Atunci, folosind centrifuga de hemoglobină pentru testarea conţinutului de fier, am făcut nişte experimente, comparând trei probe: suplimentele de fier normale, acest tonic cu ardei iute pentru întărirea sângelui şi sânge simplu. Recunosc că era o încercare de amator, totuşi, în aproape toate cele zece cazuri pe care le-am testat, ardeiul ridica nivelul hemoglobinei (indicatorul nivelului de fier) mult mai repede şi mai puternic decât suplimentele standard sau decât sângele simplu. Această constatare era în concordanţă perfectă cu propriile mele observaţii referitoare la utilizarea tonicului, de-a lungul anilor, şi am fost foarte încântată că maşinăria îmi confirma acest lucru.

VEZI ŞI: Abstinenţă de la cofeină, Circulaţie, Supradoză de ardei iute.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, coada-şoricelului, *echinacea, *tătănească, usturoi.
DOZAJ: General şi cel indicat.

Leşinuri: Folosiţi ardei iute pentru readucerea în simţiri a unei persoane leşinate. Cum unui om leşinat nu poţi să-i dai nimic să bea, eu pun pur şi simplu puţin ardei iute uscat pe limba respectivului. Dacă are efect şi persoana începe să-şi recapete cunoştinţa, poţi să-i dai să bea pulbere de ardei iute amestecată în puţină apă sau suc, ca să continui să stimulezi stabilizarea sistemului şi scăderea efectului şocului.

VEZI ŞI: Circulaţie, Respiraţie, Şoc.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, *ulei de izmă.
DOZAJ: General.

Liniment: Frecaţi cu un liniment de ardei iute muşchii contractaţi şi dureroşi, pentru inducerea căldurii şi pentru creşterea circulaţiei şi dispersarea congestiei ţesuturilor. Pentru obţinerea unui liniment de „uz imediat", amestecaţi 1 lingură de ardei iute într-o jumătate de cană de oţet fierbinte. Opăriţi timp de 10-15 minute, răciţi la o temperatură convenabilă şi frecaţi cu el zona tensionată. Pentru o încălzire, circulaţie şi putere de penetrare mai mari, aplicaţi linimentul şi apoi acoperiţi zona afectată cu un prosop, un bandaj din plastic, o pernă electrică sau o sticlă cu apă fierbinte.

O altă metodă, care durează ceva mai mult, este să puneţi 1 lingură de ardei iute în 1/2 cană alcool de frecţie sau oţet şi să lăsaţi amestecul să stea la temperatura camerei timp de o săptămână.

Ardeiul din aceste linimente poate fi filtrat sau lăsat în amestec, după cum doriţi. Puteţi adăuga şi un ulei de frecţie bun (de exemplu ulei de măsline, ulei de susan) pentru obţinerea unui amestec complet. Linimentul obţinut va avea proprietăţi suplimentare calmante şi este mai uşor de frecat pe piele, pentru un masaj al zonelor încordate.

Aceste linimente sunt foarte utile şi pentru vene varicoase, mai ales suplimentate cu administrarea internă de ardei iute, zilnic.

VEZI ŞI: Circulaţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă (pentru contuzii), *echinacea, *ghimbir, ulei de cuişoare, *ulei de izmă.
DOZAJ: Cel indicat.

Naşteri: Vezi *Naşteri acasă.*

Naşteri acasă: Să nu vă lipsească niciodată ardeiul iute! L-am folosit pentru mame, taţi, privitori, şi chiar şi pentru mine! Cu toată acea agitaţie, nu se ştie niciodată cine este gata să leşine în timpul unei naşteri. Ardeiul iute poate fi folosit şi pentru şoc sau pentru stimularea respiraţiei întârziate, la nou-născuţi.

VEZI ŞI: Circulaţie, Şoc.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *echinacea, *tătănească, *ulei de izmă.
DOZAJ: General.

Palpitaţii: Vezi aplicaţia *Tonic pentru inimă.*

Plante: Vezi aplicaţia *Grădinărit.*

Prim ajutor: Ardeiul iute reprezintă cea mai bună plantă medicinală pentru primul ajutor, având un puternic efect de stabilizare în cazul sângerărilor, rănirilor, atacurilor de cord şi tulburărilor digestive. E bine să îl ai întotdeauna la îndemână în maşină, în casă, la locul de muncă, la birou sau în rucsac.

VEZI ŞI: Atac de cord, Leşin, Naştere Acasă, Respiraţie, Sângerare, Şoc.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *echinacea, *tătănească, remediu popular, *ulei de izmă.
DOZAJ: General.

Răceli şi gripă: Este excelent pentru stimularea circulaţiei şi eliminarea toxinelor din organism. Ardeiul iute poate atenua durerile de cap şi deseori poate duce la o schimbare a dispoziţiei de la una de genul: „Mă simt groaznic, sunt sigur că mă îndrept spre odihna veşnică, în grădina plină cu plante a cerului", la: „E posibil să-mi revin, mi se ridică ceaţa de pe ochi".

VEZI ŞI: Circulaţie, Întăritor al sângelui, Liniment, Sinus.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, coada-şoricelului, *echinacea, izmă, tătănească, *usturoi.
DOZAJ: General.

Respiraţie: Am utilizat ardei iute pentru a stimula funcţia respiratorie la nou-născuţii cu dificultăţi iniţiale. De asemenea, este util pentru victimele leşinului, durerilor puternice sau traumelor emoţionale. Ardeiul poate ajuta în cazul respiraţiei dificile datorate congestiei membranelor mucoase din cap sau piept.

VEZI ŞI: Circulaţie, Şoc.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir, *tătăneasă, *ulei de izmă.
DOZAJ: General.

Sângerări: Pentru sângerări interne datorate accidentelor sau ulceraţiilor, ardeiul iute se administrează conform dozajelor generale descrise mai sus. Ardeiul este bun ca prim ajutor, înaintea tratamentului medical, în special din cauză că sângerările interne datorate accidentelor provoacă deseori o stare de şoc. Dacă nu pot fi administrate fluide, folosiţi cantităţi mici de ardei iute uscat, administrat direct pe limbă.

Pentru uz extern, pulberea de ardei iute se presară pe rană sau tăietură (într-un strat subţire de 1,5 mm sau mai mult), pentru oprirea sângerării şi înlăturarea efectului dureros al rănii.

ERAL

Surprinzător, ardeiul iute nu ustură de obicei, atunci când este folosit extern, pentru sângerări. Obişnuiam să spun că nu ustură niciodată, pentru că îl folosisem de foarte multe ori, chiar şi pe tăieturi de topor, fără să usture deloc. Dar, într-o zi, mi-am tăiat vârful degetului şi, când am pus ardei iute pe rană, am început să urlu ca o nebună. Această rană avea mai multe terminaţii expuse decât o tăietură obişnuită. Oricum, acum spun că nu ustură *de obicei* şi, în orice caz, există pulberea de rădăcină de tătăneasă, ca alternativă.

VEZI ŞI: Circulaţie, Şoc, Ulcere.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *tătăneasă, remediu popular, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General.

Scalp: Cu această reţetă cu ardei iute stimulaţi circulaţia în pielea capului, ajutaţi eliminarea mătreţii, creşterea şi sănătatea părului. Puneţi 1-2 linguriţe de ulei cald de măsline sau din alt ulei bun pentru scalp, cum ar fi cel de susan, floarea-soarelui sau migdale. Masaţi scalpul şi lăsaţi soluţia aplicată timp de 20-40 de minute sau preparaţi o reţetă de concetraţie mai mică şi lăsaţi aplicat peste noapte. Şamponaţi şi clătiţi părul ca de obicei.

Această procedură poate fi folosită cât de des doriţi, deşi o dată pe săptămână este suficient pentru un efect tonifiant bun.

VEZI ŞI: Circulaţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *echinacea, *ghimbir, tătăneasă.
DOZAJ: Cel indicat.

Sinus: Câteva granule până la un praf de ardei iute (cât să luaţi cu vârful degetelor), în 1/2 cană de apă, inspirat încet pe fiecare nară, va îndepărta congestia sinusurilor foarte rapid şi va stimula circulaţia, ajutând la eliminarea oricărei infecţii.

Puteţi folosi reţeta pentru gingii (prezentată la aplicaţia *Gingii*), preparată din ardei iute, *goldenseal* (*Hydrastis canadensis*) şi smirnă, ca ajutor pentru vindecarea sinusurilor. Dacă este nevoie de o variantă mai blândă, înlocuiţi ardeiul iute din reţetă cu puţină sare. Folosiţi câteva grame din amestecul de sare cu plante, în 1/2 cană de apă, şi inspiraţi încet pe fiecare nară. Vedeţi instrucţiunile detaliate despre *Spălătură nazală*, în *Capitolul I, Lecţia 2*.

Spălătura nazală este foarte stimulatoare, aşa că elevii mei o folosesc mai mult atunci când suferă de o congestie sau infecţie severă a sinusurilor. Pentru congestii moderate, este suficient să administraţi o spălătură nazală cu apă cu sare (1/2 linguriţă sare în 1/2 cană apă) sau să beţi 1/2 linguriţă de ardei iute în 1/2 cană apă.

ERAL

Mulţi dintre noi sunt de părere că „mai mult înseamnă mai bine". Paul este un astfel de exemplu. Când mi-a cerut sfatul, suferea de câteva zile de o congestie serioasă a sinusurilor şi de dureri de cap. I-am explicat detaliat că trebuia să ia câteva granule sau un praf de ardei iute, amestecat cam în jumătate de cană de apă caldă, şi să tragă încet pe fiecare nară. I-am spus că efectul va fi foarte stimulator şi că era posibil să îi lăcrimeze ochii. Dar cum avea deja de atât de mult timp dureri din cauza sinusurilor, l-am asigurat că avea să simtă o relaxare semnificativă.

Paul a luat ardeiul în baie, ca să facă ce i-am recomandat. După scurt timp, am auzit tot felul de clinchete şi de mixere pornite, şi mi-a trecut prin minte că prepara probabil mai mult decât era necesar. Au urmat un minut sau două de linişte. Tocmai terminam să-mi pregătesc cartoful copt pentru masa de prânz, când uşa băii s-a deschis violent. Paul a ieşit clătinându-se şi urlând din baie, spunând că încercasem să îl torturez. Ochii şi nasul îi curgeau din plin. Deşi acum părea să respire foarte bine, ţopăia întruna, ţinându-se cu mâinile de cap, şi veni în fugă spre masa la care mă aflam. Am reuşit să îi dau să înghită două linguri pline cu iaurt (vezi aplicaţia *Supradoză de ardei iute*) şi i-am pus pe faţă o pânză rece (după ce Paul se calmase puţin), în acelaşi timp încercând să îmi dau seama ce se întâmplase cu el, cât timp era în baie.

Paul mi-a spus că pusese o linguriţă întreagă „sau poate mai mult" de ardei iute în jumătate de cană de apă caldă. Toate sunetele pe care le auzisem se produseseră în momentul în care se răzgândise şi adăugase mai mult ardei iute, amestecând continuu. Era de părere că situaţia lui era foarte gravă şi, în disperarea lui, voise să fie sigur de rezultate! Într-un final, începuse să inspire din amestec, cu o viteză foarte mare şi la intervale mici. Cred că în acel moment ieşise în goană din baie.

Ulterior, în alte ocazii, Paul a folosit metoda moderată sugerată, obţinând rezultate foarte mulţumitoare. Poate că v-aţi făcut o idee despre ce vă

aşteaptă în calitate de naturist, atunci când veţi încerca să daţi sfaturi prietenilor cu accese de eroism.

VEZI ŞI: Circulaţie, Supradoză de ardei iute.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, coada-şoricelului, tătăneasă, *ulei de izmă, usturoi.
DOZAJ: Cel indicat.

Spălătură pentru ochi: Folosiţi câteva granule de ardei iute în puţină apă caldă, pe care să o picuraţi în ochi sau cu care să vă spălaţi ochii. Unora le place să folosească şi cantităţi mai mari, dar este bine să începeţi cu o cantitate mică. După constatările mele, efectul este de obicei suficient de puternic. Cel mai bine este să vă spălaţi ochii în acest mod înainte de culcare, aşa încât aceştia să rămână închişi câteva ore, dar eu am folosit metoda chiar şi în timpul zilei. Soluţia tonifică şi stimulează ochii obosiţi şi slăbiţi. Reprezintă un tonic extrem de puternic pentru ochi, dar este puţin cam înţepător, aşa că eu, de exemplu, mă învârt puţin dintr-o parte în alta timp de aproape un minut, înainte ca ochii să mi se răcorească. După o utilizare regulată (în fiecare zi sau de trei ori pe săptămână, înainte de culcare), senzaţia de usturime se reduce foarte mult sau chiar dispare total. Pe lângă curăţarea puternică a ţesutului ochiului, se intensifică circulaţia şi se pot constata diverse grade de îmbunătăţire a vederii, prin reducerea încordării ochiului.

ERAL

Studenţii şi prietenii mei au încercat această spălătură cu ardei iute, dar nici unul atât de eficient ca Joan, ai cărei ochi slăbeau continuu, de mult timp. Doctorul ei oftalmolog nu reuşise să găsească motivul acestei stări. Joan a decis să încerce spălătura de ochi în fiecare seară, timp de o săptămână. După primele trei zile, a observat că durerea de ochi la birou scăzuse, dar în rest, nici un rezultat spectaculos. În a cincea zi, a văzut nişte granule albe mici în fluidele care se scurgeau la colţurile ochilor. Joan spunea că granulele erau atât

de mici încât le-a observat numai pentru că s-a întâmplat să îşi frece degetele, după ce îşi atinsese ochii, şi a simţit structura granulară a fluidelor. Şi-a spus că avusese mâinile murdare şi a testat fluidul din nou, dar a simţit aceleaşi granule ciudate. În următoarele două seri s-a întâmplat acelaşi lucru, într-o măsură tot mai mare. Cum observase o îmbunătăţire evidentă a stării ochilor, a continuat această tehnică fitoterapeutică. Câteva seri mai târziu, a fost uimită şi puţin speriată să găsească nişte fire subţiri din acea substanţă albă granulată, cam de 3 mm lungime, apărând la baza orbitelor. Totuşi, avea în acelaşi timp un sentiment extraordinar de uşurare, aşa că s-a dus la culcare. Acest fenomen nu a mai apărut după aceea, deşi a continuat spălările de ochi, sporadic. Vederea şi rezistenţa ochilor au rămas îmbunătăţite şi, de atunci, a devenit o propovăduitoare a soluţiei pentru spălat ochii cu ardei iute.

Bineînţeles, există numeroase cauze ale vederii slabe şi această metodă nu trebuie considerată un remediu pentru defectele fizice. Totuşi, cum unele slăbiri de vedere se datorează acumulării toxice de diverse tipuri în ţesutul ochiului sau încordării cronice datorată muncii în anumite medii, merită încercată această spălătură de ochi, pentru cei care nu sunt deranjaţi să ţopăie puţin pe loc.

VEZI ŞI: Circulaţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *echinacea, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: Cel indicat.

Stimulator: Ardeiul iute stimulează energia, viociunea, circulaţia şi digestia. Atunci când este amestecat cu alte plante, stimulează şi îmbunătăţeşte eficienţa cu care acestea sunt transportate în sânge şi ţesuturi.

VEZI ŞI: Circulaţie, Digestie, Respiraţie, Şoc, Tonic al inimii.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, coada-şoricelului, *ghimbir, izmă, usturoi.
DOZAJ: General.

Supradoză de ardei iute: Da, este posibil să exageraţi, dar urmările nu sunt deloc alarmante şi pot fi tratate uşor. Uneori, este posibil ca o persoană să ia prea mult ardei iute, mai ales la început, în perioada în care învaţă dozajele corecte. Ca urmare, pot apărea sughiţuri, o senzaţie de stomac suprastimulat şi o uşoară ameţeală. Câteva înghiţituri de lapte sau dintr-un produs lactat, de exemplu iaurt sau brânză de vacă, vor elimina imediat aceste simptome, răcorind limba şi stomacul.

VEZI ŞI: Nimic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir (un stimulent alternativ mai moderat al ardeiului iute).
DOZAJ: Cel indicat.

Şoc: Administraţi imediat ardei iute, în modul următor:

Copii până la 3 ani: De la câteva granule, până la un vârf de linguriţă (mai puţin de 1/16 dintr-o linguriţă) de ardei iute, direct pe limbă sau amestecat cu aproximativ un sfert de cană de apă sau suc, şi administrat cu o pipetă, lingură sau cană, în cantităţi mici, pe care apoi le veţi creşte câte puţin, pentru a putea evalua rezultatele. Reglaţi dozele în funcţie de rezultate. Pentru nou-născuţi este foarte rar nevoie să se administreze şi o a doua doză, totuşi, în cazuri de urgenţă, cum ar fi răniri sau sângerări, aceasta poate fi necesară.

Copii între 4 şi 10 ani: 1/8 până la 1/4 linguriţă, de obicei într-o jumătate de cană de apă sau suc, dar poate fi luat şi uscat, în caz de urgenţă. Puneţi cantitatea necesară direct în gură, în cantităţi mici, pe care apoi le veţi creşte câte puţin (un praf sau o înghiţitură), pentru a evalua rezultatele „din mers". Ajustaţi doza în funcţie de rezultate.

Copii peste 11 ani şi adulţi: 1/8 linguriţă-1/2 linguriţă sau mai mult, uscat sau în jumătate de cană de apă sau suc. Puneţi cantitatea necesară direct în gură. Ajustaţi doza în funcţie de rezultate. Repetaţi procedura, dacă este necesar.

Animale de companie sau alte vietăţi: Puţin ardei iute direct pe limbă, sub buză, pe exterior (pentru a putea fi lins), pe marginea ciocului etc. Un animal de mărimea unui cal poate suporta două sau mai multe linguriţe (pentru răniri sau sângerări interne) fără

nici o problemă. Nu am găsit limita superioară până la care se poate merge, dar nu aş ezita să dau şi o lingură întreagă unui cal, în caz de urgenţă.

Şocurile fizice au componente atât emoţionale, cât şi mentale. Aş vrea să înţelegeţi că atunci când am scris „agent contra şocului", m-am referit şi la cele emoţionale şi mentale, nu numai la cele fizice. Unele dintre cele mai clare *simptome de şoc* sunt tremuratul, scăderea neobişnuită a temperaturii corpului, paloare, ameţeală, transpiraţie (mai ales transpiraţie rece) şi sete. În cazul şocurilor emoţionale şi mentale, pot apărea simptome suplimentare, cum ar fi: amorţirea simţurilor, palpitaţii şi o pierdere temporară a simţului realităţii.

Unul dintre motivele pentru care ardeiul dă rezultate atât de bune în revenirea la normal din situaţii de criză este faptul că stimulează echilibrarea circulaţiei. Prin asta ajută la oprirea răspunsurilor la şoc, care schimbă compoziţia chimică a organismului, modifică nivelul de zahăr din sânge, accelerează reacţiile glandulare dincolo de un nivel util, afectează simţurile şi încetineşte fluxul de sânge spre creier, în consecinţă, amorţind simţurile şi raţiunea.

Ardeiul iute poate ajuta la calmarea generală a pacientului, în cazul existenţei unei stări de şoc. Tremuratul se opreşte, culoarea pielii, temperatura corpului şi tensiunea arterială se normalizează, răspunsurile emoţionale şi mentale se echilibrează şi, dacă există sângerare (mai ales internă), aceasta va scădea în intensitate sau se va opri complet. Se întâmplă deseori ca o persoană în stare de şoc să spună că ardeiul are un gust dulce, nicidecum iute. Pe măsură ce starea de şoc începe să dispară (simptomele se normalizează), iuţimea ardeiului poate deveni mai pronunţată, moment din care sunt necesare doze mai mici. Dacă pacientul spune că ardeiul este foarte iute de la prima doză, probabil că această unică doză este suficientă, mai ales în cazurile de şoc moderat. Atunci când ştiţi că aţi suferit un şoc, chiar dacă simptomele nu sunt încă observabile, luaţi ardei iute imediat, ca măsură preventivă.

Vezi şi ERAL-ul din *Profil de personalitate,* de la începutul capitolului. Chiar dacă se referă la un animal în stare de şoc, cu sângerări interne, situaţia ar fi fost probabil similară şi pentru oameni.

Şocul emoţional: Probabil că toţi ne-am rănit măcar o dată şi, chiar dacă a fost o simplă tăietură, zgârietură, sucitură sau altceva, am privit-o din punct de vedere emoţional şi mental, spunând: „Auuu! Chestia aceea care atârnă este o parte a corpului meu, şi sunt foarte speriat din cauza asta!" Când se întâmplă aşa ceva, orice situaţie poate părea mai gravă, iar corpul poate suferi o escaladare a posibilelor simptome de şoc (oricât de moderate), care vor amâna începerea procesului de vindecare şi reabilitare. Câteva sorbituri de ardei iute dizolvat în apă calmează şocul potenţial sau real. Un alt tip de şoc emoţional este cel produs de atât de familiara „zi proastă". Să spunem că vă treziţi şi vă daţi seama că aţi dormit prea mult, iar acum veţi întârzia la toate întâlnirile! Din cauza grabei, spargeţi un borcan mare plin cu maioneză, care se împrăştie pe toată podeaua. Chiar în clipa aceea, apare o prietenă care alunecă pe maioneză, se prinde în ultima clipă de marginea mesei, dar nu înainte să se taie la călcâi în borcanul de maioneză, iar acum trebuie să o duci la spital, ca să i se pună copci.

În fine, când ajungi la prima întâlnire, afli că era la altă oră şi în altă zi. Şi ţi-ai încuiat cheile în maşină. Şi... şi... şi... Cred că v-aţi făcut o idee. În timp ce vă străduiţi să vă calmaţi şi să nu cădeţi într-o stare de deprimare totală, luaţi câteva înghiţituri mari de ardei iute dizolvat în apă şi veţi simţi cum capul vi se limpezeşte, circulaţia sângelui se echilibrează şi senzaţia de bine revine.

Ardeiul este deosebit de eficient după supărările produse de o ceartă, un deces al unei persoane iubite sau orice fel de sperietură – un derapaj mic pe drum sau un accident evitat în ultima clipă. Poate fi foarte solicitant din punct de vedere emoţinal să acordaţi primul ajutor celor aflaţi la locul accidentului, aşa că nu uitaţi să folosiţi ardei iute ca să menţineţi echilibrul emoţional şi fizic, precum şi pentru sângerări interne sau prevenirea şocului.

Nu spun că ardeiul iute vindecă tot, dar în mod categoric poate ajuta pe oricine să profite, la momentul potrivit.

VEZI ŞI: Atac de cord, Circulaţie, Prim ajutor, Sângerare.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, tătăneasă, ulei de izmă (toate acestea sunt suplimentare, nu alternative).
DOZAJ: General.

Tensiune arterială (ridicată şi scăzută): Calitatea extraordinară de echilibrare a circulaţiei pe care o are ardeiul face ca acesta să fie bun atât pentru reglarea tensiunii scăzute, cât şi a tensiunii ridicate, deşi de obicei este folosit în primul caz.

VEZI ŞI: Întăritor al sângelui, Circulaţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă (pentru tensiune ridicată), ghimbir (pentru tensiune scăzută), tătăneasă, *usturoi (pentru tensiune ridicată).
DOZAJ: General.

Tonic pentru inimă: Luaţi ardei iute zilnic, pentru tonifierea inimii, pentru echilibrarea circulaţiei şi ca măsură de prim ajutor, în cazul palpitaţiilor. Începeţi cu o cantitate de ardei iute suportabilă – de la câteva granule, până la 1/2 linguriţă pe doză – şi amestecaţi-o în sucul preferat. Are un gust bun în sosul de tomate. Ideal este să luaţi un tonic pentru inimă pe bază de ardei iute de 2-4 ori pe zi, pentru creşterea rapidă a vigorii generale. Dacă nu aţi mai folosit ardei iute sau ezitaţi din cauza iuţimii lui, puteţi începe cu o cantitate mai mică. Chiar şi în acest caz merită să luaţi câte o doză mică de ardei iute (un praf) din două în două zile şi să creşteţi frecvenţa şi cantitatea treptat. Veţi constata că se produce o creştere simultană a nivelului digestiei şi energiei dumneavoastră generale, ardeiul iute având un rol benefic şi asupra acestora.

VEZI ŞI: Atac de cord, Circulaţie, Şoc.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, ghimbir, *tătăneasă, usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Ulcere: Începeţi cu 1/4 linguriţă de ardei iute, cu scopul de a ajunge la aproximativ 1/2-1 linguriţă. Amestecaţi cantitatea dorită de ardei iute în puţin suc şi beţi de 2-4 ori pe zi, preferabil între mese sau cu 15 minute înainte de masă.

Rareori, unii elevi cu cazuri grave de ulcere deschise au luat o lingură întreagă de ardei iute, atunci când doza recomandată de maximum 1 linguriţă nu „lucrase destul de rapid". Acei elevi mi-au

relatat că acea doză mai mare a oprit imediat orice durere şi sângerare internă, în acelaşi timp calmând stomacul. Continuând cu acea doză de 3 ori pe zi, timp de 2 săptămni, şi apoi reducând la 1 linguriţă de 3 ori pe zi, timp de alte 2-4 săptămâni, ulcerele au fost vindecate. Totuşi, în cazul majorităţii oamenilor, o doză de 1 lingură poate induce o stare de vomă. Eu am recomandat întotdeauna să se înceapă cu cantităţi mici, chiar numai cu câteva granule, şi apoi să se crească până la doza şi frecvenţa care dau rezultate şi sunt suportabile.

Dacă există o sensibilitate acută la iuţimea ardeiului, începeţi cu o cantitate foarte mică, de doar câteva granule, şi apoi creşteţi treptat doza. Iuţimea poate fi atenuată şi amestecând ardeiul în 1/4-1/2 cană de lapte, deşi este mult mai eficient dacă este folosit cu apă simplă sau suc. Recitiţi explicaţia referitoare la iuţimea ardeiului şi la utilizările lui, în *Profil de personalitate*. Oricum l-aţi folosi, vă puteţi aştepta la o căldură plăcută care se răspândeşte intern şi, bineînţeles, limba s-ar putea să păstreze gustul de iute, pentru o vreme.

Nu faceţi greşeala să utilizaţi ardei iute în capsule de gelatină, căci stomacului nu îi place, de multe ori, să fie surprins în acest mod brutal, atunci când capsulele se dizolvă şi îşi eliberează brusc conţinutul. Prin interacţiunea ardeiului cu saliva şi enzimele din gură, se declanşează un proces important în gură, creier şi tractul digestiv.

Dacă simţiţi vreodată că aţi luat prea mult ardei iute, puteţi imediat contracara efectul lui cu câteva înghiţituri dintr-un produs lactat, cum ar fi: iaurt, brânză de vacă sau lapte simplu.

ERAL

Henry, un domn mai în vârstă, de vreo 60 de ani, a venit să îl ajut în problema ulcerului său deschis, după ani întregi în care aplicase tratamentele obişnuite de emulsii antiacide, diete calmante şi pilule pentru reducerea acidităţii ficatului. Simţea că în toţi aceşti ani digestia sa se deteriorase constant. Se întreba dacă existau plante pe care să le poată încerca în locul tratamentului care, după părerea lui, era posibil să fi contribuit, pe termen lung, la problemele lui digestive. Am sugerat să ia 1/4 linguriţă de ardei iute în puţin suc,

o dată pe zi, pentru început şi crescând treptat până la de 3-4 ori pe zi, într-un interval de două săptămâni. Henry se temea să încerce acest tratament, căci fusese întotdeauna nevoit să evite mâncărurile condimentate. Ulcerul lui deschis se manifesta de mulţi ani şi nu avea prea multă încredere (deşi ar fi vrut să încerce) în „toate aceste aiureli naturiste". Am decis împreună să începă cu câteva granule de ardei iute (abia dacă puteai să le vezi) presărate în suc, administrate de 1-4 ori pe zi, când simţea nevoia, şi m-am mulţumit cu atât. Cam două luni mai târziu, nepotul lui Henry mi-a spus că bunicul lui începuse să toarne o cantitate considerabilă de ardei iute în sucul său de dimineaţă.

Se întâmplă deseori să fiu ultima care află rezultatul unora dintre tratamentele mele, aşa că, în acest caz, l-am chemat pe Henry, ca să văd dacă zvonul era adevărat. El mi-a spus că, după câteva zile în care pusese doar câteva granule de ardei iute în suc, devenise mai încrezător şi observase că era nevoit să ia mai puţin din medicamentul lui contra ulcerului – dar încă nu era chiar sigur, fiind vorba doar de „o aiureală naturistă".

Apoi, începuse să mărească doza, cu prudenţă, şi fusese surprins cât de repede crescuse toleranţa la iuţimea ardeiului, în ciuda temerilor sale iniţiale. Acum era clar că puterea ardeiului acţiona foarte diferit (într-un sens pozitiv) faţă de mâncărurile condimentate gătite pe care şi le amintea din trecut, aşa că a continuat experimentul. După două luni, au început să apară zile în care nu mai avea deloc nevoie de medicamente pentru ulcer sau digestive, pentru prima dată de mulţi ani. Şi-a spus că asta se datora, probabil, ardeiului, dar tot nu era absolut convins. Acesta era doar o „aiureală naturistă". Acum lua 1/4 linguriţă de ardei iute în suc, de 2-3 ori pe zi, şi m-a întrebat dacă mai aveam vreun sfat pe care să vreau „să îl încerc pe el". I-am sugerat să încerce să îşi schimbe puţin dieta – să mănânce mai mult peşte şi mai puţină carne de vită sau porc, să evite cât de mult posibil mâncărurile prăjite şi cofeina. Presupuneam că nu era pregătit pentru schimbări majore în stilul

său de viaţă, dar poate acele câteva idei simple îi erau de ajutor.

Întreaga constituţie a lui Henry se întărise vizibil şi singura schimbare pe care o făcuse fusese să adauge ardeiul la programul său zilnic. Nepotul lui observase şi el asta.

Henry mi-a spus că intenţiona să continue cu dozele de ardei iute pe termen nelimitat, căci astfel economisea „o căciulă de bani", nemaifiind nevoit să cumpere medicamentele lui obişnuite. Dar nu era sigur că asta se datora ardeiului, care, în definitiv, era doar „o aiureală naturistă".

VEZI ŞI: Bacterii intestinale, Circulaţie, Digestie, Sângerare, Supradoză de ardei iute.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *echinacea, *tătăneasă, *ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: începeţi cu câteva granule şi creşteţi până la 1/2-1 linguriţă ardei iute în 1/2-1 cană de suc sau apă, de 2-4 ori pe zi.

Ulei de păr: Vezi aplicaţia *Scalp*.

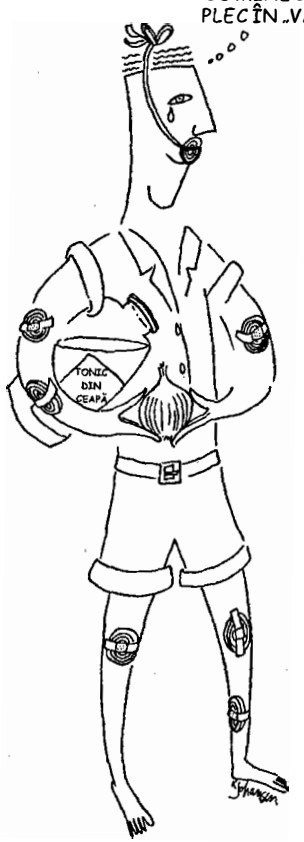
Vene varicoase: Folosiţi ardei iute, de 2-4 ori pe zi, intern, pentru stimularea şi echilibrarea circulaţiei şi integritatea venelor. Mai luaţi o cană de ceai de coada-şoricelului, dimineaţa şi seara, pentru curăţarea sângelui şi a ficatului şi pentru accelerarea refacerii şi prevenirii apariţiei venelor varicoase. Hemoroizii sunt similari cu venele varicoase şi pot fi trataţi prin aceeaşi metodă.

A se vedea şi aplicaţia *Liniment*, pentru o reţetă care poate fi folosită pentru tratamentul extern al venelor varicoase.

VEZI ŞI: Circulaţie, Întărirea sângelui, Liniment.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada şoricelului, *tătăneasă.
DOZAJ: General sau cel indicat.

CEAPA

VÂNĂTĂI, LUXAȚII,
ÎNȚEPĂTURI DE INSECTE,
INFLAMAȚIE... E BINE SĂ IAU
CU MINE CEAPĂ ATUNCI CÂND
PLEC ÎN „VACANȚĂ" CU CORTUL!



DE-ACUM ÎNAINTE,
N-AM SĂ MAI PRIVESC
NICIODATĂ O CEAPĂ
CU ACEIAȘI OCHI...

CAPITOLUL III
CEAPA
Allium cepa

Ceapă pe genunchii zgâriați și luxați,
Sau pentru o durere de ureche, luați.
Ceapă pentru respirație și nas înfundat,
Ceapă pe o ciupitură și ați rezolvat!

Profil de personalitate – CEAPA

Dacă mă credeţi şi încercaţi să folosiţi ceapa în modul descris de mine, s-ar putea să nu mai priviţi niciodată această plantă cu condescendenţa de până acum. Ceapa se găseşte peste tot, pentru că există prea puţine culturi în lume în care ceapa să nu aibă un rol important în dietă. Sucul de ceapă este întotdeauna uşor de obţinut, ceea ce îl transformă într-un nepreţuit remediu la îndemâna oricui. Nu trebuie să prepari ceaiuri, să umpli sau să cumperi capsule, să faci măsurători complicate, nu există efecte secundare nedorite şi nu este nevoie de ustensile speciale. Această simplitate face ca aplicaţiile terapeutice ale cepei să poată fi învăţate şi utilizate foarte uşor chiar şi de către copii. Eu mă gândesc întotdeauna în primul rând la ceapă atunci când am nevoie de un antidot pentru o otravă externă, cum ar fi înţepăturile unor insecte veninoase sau în cazul unei răniri serioase la sport, de exemplu pentru o vânătaie, o izbitură sau o luxaţie – cazuri des întâlnite în toate meciurile de fotbal de pe terenul din spatele casei.

ERAL

Odată, am vizitat nişte pieteni care trăiau la ţară. Mi-am petrecut cea mai mare parte a timpului cu un grup de şapte copii, cu vârste cuprinse între 3 şi 7 ani, învăţându-i despre calităţile curative ale plantelor, inclusiv ale cepei. La un moment dat, a trebuit să plec pentru câteva zile, iar când m-am întors, tinerii mei discipoli în materie de medicină naturistă mi-au relatat următoarea poveste:

Într-o zi, când alergau cu toţii pe o colină, unul dintre copiii de cinci ani s-a împiedicat şi a luat-o la vale, rostogolindu-se peste câteva pietre ascuţite, până a ajuns la poalele colinei. În timp ce ceilalţi alergau după ajutor, unul dintre ei şi-a amintit că învăţase să pună felii de ceapă pe zgârieturi şi contuzii, ca să le împiedice să devină dureroase, vineţii şi umflate (avusesem deja câteva ocazii în care le demonstrasem asta). Aşa încât, fără să îl consulte pe nici unul dintre adulţii din apropiere, unul dintre copii s-a dus la bucătărie şi a adus o ceapă şi un cuţit mic, după care le-a spus celorlalţi să meargă cu toţii în sala de clasă, unde ştia că puteau găsi bandă adezivă. Copilul lovit a fost ajutat de ceilalţi să meargă. Odată ajunşi, tânărul vindecător s-a pus pe treabă. Şi a lipit cu bandă adezivă câte o felie de ceapă pe fiecare loc pe care copilul rănit îl indica drept dureros, inclusiv pe zonele care se umflaseră şi se învineţiseră deja.

O zi mai târziu, la întoarcerea mea, câţiva dintre părinţi mi-au cerut imediat să îi întreb pe copii despre modul în care se îngrijiseră singuri. Intrând în clasă, l-am identificat rapid pe copilul rănit. Era cel plin de plasturi pe braţe, picioare şi cap. Privind mai de aproape, am văzut că fiecare plasture era o felie de ceapă lipită pe piele cu bandă adezivă. Copiii mi-au spus povestea, subliniind mândri că punctele zgâriate, umflate şi dureroase dispăruseră după ce aplicaseră ceapă pe ele. Copilul rănit mai purta acum plasturii cu felii de ceapă mai mult pentru efectul dramatic.

Foarte interesante mi s-au părut mai ales nişte contuzii foarte mari, unde exista un inel exterior purpuriu, în jurul unei porţiuni de piele cu aspect normal. Zona centrală era cea pe care fusese legată felia rotundă de ceapă, dar cum aceasta nu fusese suficient de mare ca să acopere toată rana, partea neacoperită îşi urmase procesul normal de învineţire şi umflare. Pe zonele acoperite complet cu ceapă nu rămăsese nici un semn.

Acele „cicatrice de război" mici, dar pline de culoare, mi-au demonstrat încă o dată puterea tămăduitoare a cepei, un exemplu vizibil al modului în care ceapa pune în mişcare sângele ce se adună sub piele, la formarea unei vânătăi, şi cum dispersează fluidele limfatice care se adună şi contribuie la apariţia umflăturilor.

Copiii erau atât de încântaţi de succesul lor încât au insistat să menţină feliile de ceapă aplicate peste rănile vindecate, chiar şi în timp ce făceau baie.

Ceapa conţine compuşi ai sulfului, ca unul dintre ingredientele sale active, fiind astfel un antiseptic perfect. Ca şi usturoiul, ceapa este utilă pentru curăţarea sângelui şi pentru scăderea tensiunii ridicate. Cercetări făcute la East Texas State University au identificat în ceapa crudă un compus cu prostaglandine. Acest compus este cunoscut pentru efectul lui de scădere a tensiunii arteriale ridicate în experimentele de laborator făcute pe şobolani. Vă relatez această „informaţie cu şobolani" pentru a întări ceea ce ştiu din propria mea experienţă în folosirea cepei crude pentru scăderea tensiunii arteriale la oameni.

Pe lângă ingredientele sale active care ajută la eliminarea congestiilor sanguine din ţesuturile organismului, cum ar fi cele din vânătăi şi cucuie, ceapa are şi o acţiune antiinflamatorie. Am folosit deseori o cataplasmă cu ceapă şi sare (vezi instrucţiunile de la Aplicaţii) pentru detestabila „apă la genunchi", afecţiune atât de des întâlnită în sporturile solicitante. Până acum, această metodă a dat rezultate foarte bune, dispersând sângele şi lichidele limfatice, cu o

foarte mică inflamare a ţesuturilor. Rezultatul a fost recuperarea rapidă. Acelaşi tratament funcţionează minunat şi asupra încheieturilor sucite sau a coastelor învineţite. Folosiţi-vă din plin inventivitatea în utilizarea bătrânei cepe!

În *Capitolul XI – Usturoiul* am enumerat mai multe moduri de a elimina mirosul de usturoi din respiraţie, dacă se doreşte acest lucru. Aceleaşi metode se pot aplica şi pentru a scăpa de mirosul de ceapă. Dacă acest miros reprezintă o problemă pentru dumneavoastră, recitiţi acele indicaţii.

INDICAŢII TERAPEUTICE - CEAPA

(Index de referinţe)

Antiseptic
Apă cu ceapă
Apă la genunchi
Arsuri la stomac
Artrită
Cataplasmă cu ceapă/sare
Chirurgie
Ciupituri de insecte
Coaste (lovite/învineţite)
Congestia organelor
Congestie
Contuzii
Curăţarea sângelui
Digestie
Dureri de urechi
Gaze
Hemoroizi
Herpes
Inflamaţii
Inflamaţii ale încheieturilor
Încheieturi (răpite/dureroase)
Întărirea sângelui
Lăcrimare (din cauza cepei)
Luxaţii
Paraziţi
Pneumonie
Plămâni
Răni
Răni la sport
Rinichi
Sinus
Sirop de tuse
Stimulent
Sughiţuri
Tensiune arterială
Tensiune arterială ridicată
Tonic
Tract urinar
Umflături
Viermi

FORMĂ:

Folosiţi ceapă crudă. Tipurile cele mai comune sunt ceapa albă, galbenă şi roşie.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern: Folosiţi sucul de ceapă (de obicei diluat cu o cantitate egală de apă) sau cantitatea necesară de ceapă întreagă, tăiată sau mărunţită în mixer, într-o formă în care să poată fi mâncată uşor. Pentru a obţine sucul cu uşurinţă, tăiaţi sau mărunţiţi în mixer ceapă crudă şi stoarceţi/filtraţi sucul de ceapă prin tifon sau sită. Citiţi şi modul de preparare a apei de ceapă, în aplicaţia *Tonic*.
Extern: Folosiţi suc de ceapă crudă, cataplasmă cu ceapă/sare (vezi aplicaţia respectivă) sau lipiţi o felie de ceapă crudă pe zona vătămată.

SURSE:

Probabil peste tot în lume, în băcănii, grădini şi pieţe în aer liber. Se poate comanda şi prin poştă.

CONTRAINDICAŢII/PRECAUŢII:

Pentru copii sau pentru cei care consideră că utilizarea internă a cepei crude este prea dură pentru starea stomacului lor sau pentru papilele lor gustative, iată două trucuri foarte bune:
1. Amestecaţi ceapă cu lămâie, înainte să o mâncaţi.
2. Sucul de ceapă sau sucul de ceapă diluat (cu apă) este deseori mai uşor de suportat decât ceapa crudă tăiată. Sucul poate fi amestecat cu miere. Vezi aplicaţia *Tonic*, pentru indicaţii.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Deşi am pus accent pe utilizarea cepei crude, există şi alte forme convenabile în care poate fi preparată această plantă. Vezi trimiterile la *Buline de miere*, *Sirop*, *Tablete* şi *Formule pentru copii*, în *Capitolul I*, *Lecţia 2*.

Copii până la 3 ani: Folosiţi suc de ceapă diluat cu o cantitate egală de apă. Luaţi în doze de 1/4-1/2 linguriţă pe zi, după nevoie, până la un total de un sfert de cană de suc diluat pe zi.

Copii între 4 şi 10 ani: Se poate administra suc de ceapă sau ceapă tăiată, de obicei cu puţină miere sau diluat cu apă, dacă se preferă o linguriţă de suc sau o linguriţă de ceapă tăiată fin

(măsurători înainte să se adauge apă sau miere), de 1-6 ori pe zi, în funcţie de utilizarea ei ca tonic (folosiţi doze mai mici) sau pentru curăţarea unor toxine (folosiţi dozajul maxim).

Copii peste 11 ani şi adulţi: Până la 1/4 cană de suc de ceapă crudă sau 1/2 cană de ceapă crudă tăiată fin pot fi împărţite în doze de 1 lingură şi luate pe parcursul unei zile. Aceste cantităţi sunt destul de variabile şi pot fi ajustate după preferinţe. Eu sugerez de obicei să se înceapă cu 1/4 cană de ceapă tăiată fin, care să fie mâncat ca tonic pentru circulaţia sanguină, o dată pe zi, timp de 10 zile sau mai mult. Poate fi amestecată cu miere, dacă se doreşte.

Animale de companie sau alte vietăţi: Nu am folosit niciodată ceapă intern pentru animale de companie, deci în această privinţă nu vă pot oferi indicaţii.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni şi alte vietăţi.

În cazul unor vânătăi, umflături, ciupituri de insecte, congestie de fluide sau pericol de inflamare se poate folosi extern, drept cataplasmă, ceapă crudă, tocată mărunt, mărunţită în mixer sau felii. Dacă se doreşte o „forţă de extragere" suplimentară, ca în cazul multor răni la sport, care se umflă rapid, puteţi adăuga 1/2 parte de sare de masă, la „remediul" de ceapă. Ceapa sau cataplasma cu ceapă/sare (vezi aplicaţia respectivă) se aplică direct pe partea vătămată sau se înveleşte într-o pânză subţire din fibre naturale, şi se aplică după aceea. Cataplasma poate fi încălzită (nu fiartă) în cuptor. Păstraţi cataplasma caldă cu ajutorul unei sticle de apă fierbinte sau cu o pernă electrică, dacă se doreşte.

INDICAŢII TERAPEUTICE — CEAPA

Antiseptic: Sucul de ceapă are o acţiune antiseptică bună, în orice loc ar fi aplicat. Dacă sunteţi la un picnic şi aveţi nevoie de un antiseptic, ceapa se află de multe ori la îndemână. (Folosiţi numai ceapă curată şi proaspătă. Fără ketchup sau muştar!) Un aspect

neplăcut al utilizării sucului de ceapă este acela că unii îl consideră prea iute, deşi din experienţa mea pot spune că asta se întâmplă rar.

În peregrinările mele prin literatura referitoare la medicina naturistă, am dat peste o poveste interesantă spusă de doctorii din Armata Unionistă, din timpul Războiului Civil, care foloseau intensiv suc de ceapă pentru curăţarea rănilor de glonţ, probabil datorită efectelor dovedite ale cepei, de antiseptic şi curăţare a rănii. Generalul Grant, rămas, se pare, fără ceapă pentru trupele sale, a trimis un memorandum la Departamentul de Război, spunând: „Nu îmi mai mişc trupele, fără ceapă!" Şi a primit prompt trei căruţe cu ceapă, iar armata a înaintat cu încredere, având provizia de medicamente din nou completă.

VEZI ŞI: Ciupituri de insectă, Contuzii, Inflamaţii.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, cuişoare, *echinacea, *tătăneasă, *remediu popular, *usturoi.
DOZAJ: General.

Apă de ceapă: Vezi aplicaţia *Tonic.*

Apă la genunchi: Vezi aplicaţiile *Cataplasmă cu ceapă/sare* şi *Chirurgie.*

Arsuri la stomac: Vezi aplicaţia *Digestie.*

Artrită: Vezi aplicaţia *Inflamaţii.*

Cataplasmă cu ceapă/sare: Ceapa dispersează congestia şi/sau toxinele de sub piele, care pot cauza vânătăi, umflături, inflamaţii şi durere. Apoi ajută la eliminarea toxinelor, transportându-le prin sânge, limfă şi piele. Sarea creşte puterea de extragere pe care o are o cataplasmă cu ceapă. Cu ajutorul acestei combinaţii am obţinut deseori efecte uimitoare, peste noapte, într-o mare varietate de situaţii, cum ar fi apă la genunchi, încheieturi sau membre răsucite sau luxate, umflături recurente ale unor răni vechi sau ale zonelor operate, pentru repararea acelor răni, congestie la plămâni sau la alte

organe, lovituri la cap care aveau ca rezultat cucuie şi/sau vânătăi... practic în toate situaţiile în care aveţi nevoie de ajutorul pe care îl poate oferi ceapa. În unele situaţii poate fi mai convenabil să utilizaţi o cataplasmă de ceapă simplă, fără să se adauge sare. Şi aceasta poate da rezultate foarte bune. Sarea are rolul principal de a oferi o putere suplimentară de extragere a fluidelor nedorite.

Iată cum se prepară această cataplasmă. Pisaţi sau tocaţi fin suficientă ceapă cât să acopere zona vătămată. La această pastă de ceapă, adăugaţi sare în proporţie de 2:1, adică pentru 1 cană de ceapă tocată, adăugaţi 1/2 cană de sare. Este preferabilă sarea de mare. Oricum, este bine să folosiţi sare neiodată, dacă este posibil. Puneţi acest amestec pe şi/sau în jurul încheieturii, vânătăii, cucuiului, inflamaţiei, luxaţiei, umflăturii etc. Plasaţi-o fie direct pe piele, fie înveliţi amestecul într-o pânză subţire de fibre naturale, dacă vi se pare mai potrivit. Dacă o puneţi direct pe piele, menţineţi amestecul pe zona dorită cu o pânză subţire din fibre naturale şi fixaţi pânza pe locul respectiv cu un bandaj elastic sau cu bandă chirurgicală. Cum cataplasma este umedă şi este bine să o menţineţi aşa, înfăşuraţi întreaga zonă într-o folie de plastic sau cu o fâşie de plastic. Acoperiţi marginile cât puteţi de mult cu bandă adezivă sau orice altceva aveţi la îndemână. Dacă reuşiţi să menţineţi pielea uscată în jurul cataplasmei, puteţi lipi bandajul de plastic pe piele, în felul acesta obţinând de obicei o izolare bună. Oricum, scurgerile vor fi minime.

Cel mai bine este să aplicaţi cataplasma cu ceapă/sare noaptea, aşa încât să puteţi dormi cu ea şi să o scoateţi abia dimineaţă. Toate aceste pregătiri merită să fie făcute numai dacă o puteţi lăsa pe locul respectiv cel puţin două ore. Când veţi scoate cataplasma, veţi constata, probabil, că ceapa are un miros ciudat. Acesta se datorează fluidelor extrase de cataplasmă din zona respectivă. E bine să aveţi la îndemână o pungă de plastic, în care să aruncaţi tot bandajul. Unora li se pare că mirosul de ceapă rămâne pe piele. Dacă doriţi să nu se întâmple asta, puteţi spăla liniştiţi pielea, iar apoi să o frecaţi cu suc de lămâie.

O cataplasmă aplicată peste noapte este de obicei suficientă pentru rezolvarea celor mai multe probleme. Pentru situaţii mai

grave, cum ar fi congestia la plămâni pe termen lung sau pentru răni mai vechi, puteţi repeta aplicarea cataplasmei, de câte ori este nevoie.

Există situaţii în care este utilă o cataplasmă încălzită, de exemplu în congestia pulmonară. În aceste cazuri este foarte simplu să puneţi cataplasma, cu tot cu pânză, în cuptor, pe un vas de gătit, până se încălzeşte suficient. Poate fi menţinută caldă cu ajutorul unei sticle de apă fierbinte.

Nu uitaţi, amestecul dă rezultate foarte bune şi fără sare. Sarea este utilizată pentru puterea ei deosebită de extragere, care este necesară, atunci când e vorba de mai mult de o simplă umflătură.

O plantă suplimentară ce poate fi folosită în cataplasma cu ceapă este tătăneasa. Administraţi tătăneasă intern şi înmuiaţi rana în decoct de tătăneasă, între aplicările cataplasmei.

VEZI ŞI: Congestie, Contuzii.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, ghimbir, *tătăneasă, *remediu popular.
DOZAJ: Cel indicat.

Chirurgie: Tratamentul cu ceapă este util după operaţiile chirurgicale ce au avut scopul de reparare a ţesuturilor conjunctive, a oaselor şi încheieturilor şi/sau după operaţiile chirurgicale care implică implantarea de tije metalice. Mulţi oameni continuă să aibă dureri şi umflături, chiar la mult timp după operaţie. Alţii rămân cu o slăbiciune în zonele operate şi, în consecinţă, sunt înclinaţi să îşi luxeze sau sucească mai uşor aceste zone. Chiar dacă există un program de reabilitare supravegheat de cadre medicale calificate, tratamentul propriu sub forma cataplasmelor cu ceapă/sare poate face minuni în reducerea la minimum a umflăturilor şi contuziilor, în timpul acestui proces.

VEZI ŞI: Cataplasmă cu ceapă/sare, Contuzii.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, *tătăneasă, *ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General.

Ciupituri de insecte: Este una dintre utilizările cele mai importante ale cepei. Folosiţi ceapă pentru orice fel de înţepătură sau ciupitură veninoasă de viespe, albină, păianjen, furnică, ţânţar, şerpi mici (neveninoşi) etc. Are efecte aproape imediate. Este util ca şi copiii să înveţe să utilizeze ceapa. Elevii mei mai tineri au fost foarte mulţumiţi, de multe ori, să îşi poată trata singuri o înţepătură de viespe, albină sau furnică.

În cazul unei înţepături sau ciupituri, feliaţi, tocaţi sau sfărâmaţi puţină ceapă (în funcţie de forma şi locul ciupiturii) şi lipiţi-o direct pe locul respectiv, acoperind o zonă puţin mai mare decât înţepătura/ciupitura propriu-zisă. Pentru înţepăturile mai mici este suficient să frecaţi punctul cu suc dintr-o bucată de ceapă, fără să fie nevoie să o şi lipiţi. **Este important ca sucul de ceapă să vină în contact cu locul înţepăturii sau ciupiturii**, aşa că asiguraţi-vă că puneţi pe piele partea umedă, suculentă, a feliei de ceapă. (Am observat asta pentru că am avut odată un elev care a luat o felie de ceapă şi a întins-o cu partea uscată peste vânătaie. Nu e nevoie să mai spun că metoda nu a dat rezultate prea bune. Pentru mine, a fost o lecţie bună. Aşa că e bine să fiu cât mai exactă.)

Sucul de ceapă acţionează ca antidot şi extrage majoritatea veninurilor din punctul respectiv, chiar şi în cazurile severe. Presăraţi nişte sare peste cataplasma cu ceapă, dacă doriţi o putere de extragere suplimentară. Cu cât puneţi mai repede ceapă pe ciupitură, cu atât e mai bine, deşi am obţinut rezultate foarte bune chiar şi atunci când am tratat înţepătura cu o oră mai târziu sau chiar mai mult. Dacă sunteţi foarte sensibili la înţepături de insecte, beţi nişte ceai de tătănească sau coada-şoricelului, ca să menţineţi sângele curat şi să preveniţi reacţii alergice. Totuşi, pentru majoritatea oamenilor, este suficientă cataplasma cu ceapă.

ERAL

Într-o vară, am lucrat într-o tabără de arte naturiste, care avea câţiva stupi de albine. Într-o zi, un roi s-a mutat într-un arbore din apropiere, aşa încât apicultorul a luat câţiva voluntari şi s-a dus să

îl prindă. La scurt timp, unul dintre voluntari a fost adus în bucătărie, cu un braţ ciuruit de înţepături de albine şi cu alte câteva înţepături pe restul corpului. Mi s-a spus că roiul căzuse de pe ramură pe braţul lui, care acum se umfla rapid. Tânărul părea să se simtă rău şi avea, evident, dureri mari. Am început imediat să-i învelim braţul în ceapă. Nu încercasem niciodată ceapă pe atât de multe înţepături, totuşi, în mai puţin de 5 minute, durerea scăzuse semnificativ şi braţul nu părea să se umfle mai mult (deşi era greu să vezi ceva sub toată ceapa).

Trei ore mai târziu, când am scos ceapa, ca să aplicăm o nouă cataplasmă, am văzut cu uimire că masa gigantică de înţepături, roşeaţă şi umflături scăzuse spectaculos. Acum mai erau doar găurele care se vedeau foarte clar, înconjurate de o roşeaţă uşoară şi aproape deloc umflate. Am împachetat din nou braţul şi am început să îi administrăm tânărului ceai de plante care să cureţe sângele, din tătăneasă şi coada-şoricelului. Cantitatea mare de venin de albine din organismul lui a început să îi provoace febră şi greaţă. (Probabil că ar fi fost bine să începem să îi dăm ceai imediat după accident, dar omul nu a părut interesat de asta decât după ce a început să aibă febră.)

Până în dimineaţa următoare, nu a mai fost nevoie de cataplasmele cu ceapă. A continuat să bea 4-6 căni de ceai pentru curăţarea sângelui, timp de încă trei zile, după care totul a revenit la normal.

VEZI ŞI: Antiseptic, Cataplasme cu ceapă/sare.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *echinacea, tătăneasă, *remediu popular, usturoi.
DOZAJ: Puneţi o cataplasmă cu ceapă pe locul înţepăturii sau ciupiturii şi beţi 2 până la 6 căni de ceai pentru curăţarea sângelui, cum ar fi cel de tătăneasă sau coada-şoricelului, în timpul zilei, dacă există o reacţie a organismului la înţepătură sau ciupitură.

Coaste (lovite/învineţite): Vezi aplicaţiile *Cataplasmă cu ceapă/sare* şi *Chirurgie* şi revedeţi *Capitolul IX – Tătăneasa.*

Congestia organelor: Vezi aplicaţia *Congestie.*

Congestie: Pentru congestia la cap, piept sau organe interne, cum ar fi ficatul, de pildă, ceapa are un efect imediat, adică exact ceea ce dorim de obicei, atunci când ne simţim rău şi nu putem respira prea bine. Congestia cu toxine sau mucus în orice organ intern are ca rezultat o funcţionare proastă a organului respectiv sau poate cauza sensibilitate în acea zonă.

Preparaţi o cataplasmă cu ceapă sau ceapă/sare (vezi aplicaţia *Cataplasmă cu ceapă/sare*) şi aplicaţi-o direct peste zona congestionată, indiferent dacă este vorba de plămâni, ficat, rinichi etc. O cataplasmă cu ceapă foarte caldă dă rezultatele cele mai bune în aceste situaţii, aşa că e bine să o menţineţi caldă cu o sticlă de apă fierbinte sau cu o pernă electrică. Menţineţi cataplasma aplicată cel puţin 30 de minute – cu cât mai mult, cu atât mai bine (de exemplu câteva ore sau chiar peste noapte).

Administraţi intern ceapă crudă sau sirop de tuse din ceapă sau folosiţi una dintre variantele excelente enumerate la „Alternative", pentru o tratare rapidă a oricărui tip de congestie.

Pentru congestiile din zona capului, inspiraţi vapori de ceapă. Pentru copiii mici (şi nu numai) o altă metodă bună este să puneţi o bucată de ceapă tăiată lângă capul copilului, noaptea, în timp ce doarme. Această metodă ajută la uşurarea respiraţiei. Eu tai de obicei o ceapă în două, deşi cu cât sunt mai multe tăieturi, cu atât sunt mai mulţi vapori.

ERAL

Jennifer, o tânără mamă, avea un copil mic, cu dificultăţi mari de somn, din cauza nasului înfundat. La sugestia mea, a pus o ceapă tăiată în apropierea capului copilului, în leagăn, ca să îl ajute să respire mai uşor. Metoda a dat rezultate atât de bune încât a continuat tratamentul timp de

câteva nopţi. Totuşi, mi-a relatat ceva ciudat. Dimineaţa, când copilul se scula, Jennifer nu mai găsea niciodată bucata de ceapă. După câteva nopţi în care a durat acest mister al cepei, într-o dimineaţă s-a dus în camera copilului mai devreme decât de obicei. Şi l-a găsit mestecând ultima bucăţică de ceapă, cu cel de-a patrulea dinte de lapte ieşit! Ca mulţi dintre noi, nici ea nu şi-ar fi imaginat vreodată că unui bebeluş ar putea să-i placă ceapa crudă. Din experienţa mea, pot spune că multora le place chiar foarte mult să mestece şi să mănânce ceapă!

Probabil că bebeluşul lui Jennifer îşi spunea că mama lui era foarte drăguţă că îi lăsa câte un mic dejun gata pregătit, pentru fiecare dimineaţă. Aceeaşi bucată de ceapă, administrată extern şi apoi intern, fusese un remediu de două ori mai eficient pentru simptomele de congestie, şi după scurt timp copilul a început să respire bine şi ziua şi noaptea.

VEZI ŞI: Cataplasmă cu ceapă/sare, Sirop de tuse, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, coada-şoricelului, *echinacea, *ghimbir, izmă, *tătăneasă, *ulm cu coaja netedă, *usturoi.
DOZAJ: General.

Contuzii: Ceapa produce dispersia congestiei multor tipuri de fluide de sub piele, inclusiv a sângelui, care provoacă învineţirea, şi a limfei, care provoacă umflături şi durere. Folosiţi ceapa drept cataplasmă, tocată fin, mărunţită în mixer sau tăiată felii, într-o formă convenabilă, şi aplicaţi cataplasma direct pe o vânătaie proaspătă sau pe una mai veche, sau folosiţi-o ca o măsură preventivă, pe o zonă în care ar putea să apară o vânătaie. Dacă este necesară o acţiune mai puternică pentru extragerea fluidelor, amestecaţi în cataplasmă 1/3-1 parte de sare de masă. Pentru vânătăi obişnuite, ceapa este de obicei suficientă şi dacă este utilizată singură.

Consideraţi o felie de ceapă drept un remediu rapid pentru majoritatea umflăturilor şi vânătăilor mici sau medii. (Citiţi ERAL de la

începutul acestui capitol.) Folosiţi o cataplasmă cu ceapă concentrată pentru zonele mai mari învineţite. (Vezi aplicaţia *Cataplasmă cu ceapă/sare*.)

Dacă sunteţi interesaţi să vedeţi grafic ce efecte bune are ceapa, data viitoare, când suferiţi o contuzie nu prea gravă, puneţi ceapă pe jumătate din vânătaie şi lăsaţi cealaltă jumătate neacoperită, pentru comparaţie.

Cum ceapa acţionează şi împotriva inflamaţiilor şi umflăturilor care însoţesc deseori contuziile, ea este de multe ori singurul remediu necesar pentru recuperarea rapidă în urma unor căzături.

Dacă sunteţi o persoană care face uşor vânătăi, încercaţi ceapa ca tonic (vezi aplicaţia *Tonic*). Am obţinut rezultate remarcabile în reducerea sensibilităţii multor persoane la producerea de vânătăi.

Tătăneasa este un supliment perfect pentru ceapă, în orice astfel de situaţie.

VEZI ŞI: Cataplasmă cu ceapă/sare, Inflamaţii, Umflături.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, *tătăneasă, remediu popular.
DOZAJ: General.

Curăţarea sângelui: Vezi aplicaţia *Tonic*.

Digestie: Folosiţi ceapă tocată fin sau pisată (amestecaţi cu miere, dacă nu suportaţi gustul iute) şi mâncaţi 1 sau 2 linguri înainte şi după masă sau folosiţi apă cu ceapă, pentru stimularea digestiei şi prevenirea arsurilor, indigestiei şi formării gazelor.

Pentru prepararea apei cu ceapă, înmuiaţi ceapă tocată fin într-o cantitate egală de apă pură, timp de 12-15 ore şi apoi stoarceţi compoziţia şi puneţi lichidul astfel obţinut în frigider. Luaţi acest lichid, în medie în doze de 1/2-1 cană, de 2 până la 4 ori pe zi, înainte şi/sau după ce mâncaţi. (Pentru mai multe detalii referitoare la prepararea şi utilizarea apei cu ceapă, vedeţi aplicaţia *Tonic*.)

Folosirea apei cu ceapă dă uneori rezultate mai bune decât mâncarea în sine a cepei. Apa cu ceapă este foarte eficientă, dar şi suficient de slabă ca să poată fi folosită chiar şi de acei oameni care simt că ingerarea cepei le produce arsuri sau o stare de neliniştе în stomac.

Indiferent cum consumaţi ceapa pentru ajutarea digestiei, veţi obţine şi avantajele tonice ale consumului acestei plante.

VEZI ŞI: Congestie, Sirop de tuse (poate fi folosit ca ajutor digestiv!), Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *coada-şoricelului, *echinacea, *ghimbir, *izmă, tătănească, usturoi.
DOZAJ: Cel indicat.

Dureri de urechi: Tăiaţi o ceapă de mărime medie în două şi înfăşuraţi o jumătate din ea într-o pânză din fibre naturale. Puneţi această jumătate de ceapă învelită într-un vas de gătit şi încălziţi în cuptor, până se înmoaie puţin. Scoateţi ceapa din cuptor şi lăsaţi-o să se răcească, dar doar atât cât să fie suportabilă, atunci când este aplicată pe capul bolnavului. Această cataplasmă caldă de ceapă este plasată (cu partea plată pe piele, bineînţeles) în spatele urechii, deasupra osului mastoid (umflătura din spatele urechii) sau este poziţionată puţin mai jos sau chiar peste ureche, dacă astfel se calmează acel tip de durere. Cataplasma poate fi menţinută pe poziţie cu o eşarfă legată în jurul capului, ceea ce vă poate da şi un motiv de râs sănătos, dacă vă vedeţi din întâmplare în oglindă. Uneori, cataplasma poate fi menţinută pe locul respectiv şi mai simplu, stând culcat pe partea cu urechea suferindă. O puteţi păstra caldă cu o sticlă cu apă fierbinte sau cu o pernă electrică. Încălzirea cepei ajută la eliminarea congestiei urechii şi poate ajuta la dispariţia destul de rapidă a durerii.

Pentru tratarea internă a durerii, folosiţi ulei de usturoi, pe lângă această administrare externă de ceapă. Există o reţetă pentru acesta în *Capitolul XI – Usturoiul.*

Prin aplicarea simultană a acestui tratament intern şi extern, cele mai multe dureri de urechi sunt calmate rapid sau chiar dispar total (de obicei într-o singură zi). Dacă o durere de urechi este rezultatul unei infecţii sistemice mai largi sau al unui abces din ureche, este util să pregătiţi o instilaţie cu plante, să curăţaţi urechea cu peroxid de hidrogen şi să folosiţi un amestec cu capacităţi mari de luptă împotriva infecţiei, cum sunt cele enumerate în capitolul despre *Usturoi* (*Capitolul XI*). Instilaţia ajută imediat la reducerea presiunii din sistem, aşa încât toate resursele organismului să se concentreze

asupra zonei care are cel mai mult nevoie de ele. Veţi fi surprinşi cât de mult contează asta.

Nu uitaţi, ori de câte ori trataţi o durere la una dintre urechi, este cel mai bine să aplicaţi acelaşi tratament intern şi/sau extern şi celeilalte urechi, pentru a preveni îmbolnăvirea ei.

VEZI ŞI: Antiseptic, Cataplasmă cu ceapă/sare, Congestie, Inflamaţii, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: cuişoare, ghimbir (în special instilaţii cu ghimbir), *izmă (ulei frecat în spatele urechii, înaintea aplicării cataplasmei cu ceapă), tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: Cel indicat.

Gaze: Vezi aplicaţia *Digestie.*

Hemoroizi: Curăţaţi sângele constant, zilnic, utilizând ceaiuri care au acest efect, cum ar fi sucul de ceapă (vezi aplicaţia *Tonic*), coada-şoricelului sau tătăneasă. În mod normal, o cataplasmă cu ceapă crudă poate oferi o uşurare rapidă. Aceasta se aplicată (o felie mică învelită în tifon subţire) pe anus şi pe orice hemoroizi externi şi este lăsată acolo peste noapte. O altă metodă este să tăiaţi o felie de ceapă de mărime corespunzătoare şi să o introduceţi direct în anus, lăsând-o acolo peste noapte. Acest tratament va ajuta la micşorarea, curăţarea, descongestionarea şi recuperarea rapidă după o criză de hemoroizi.

Dieta este un factor foarte important în controlarea hemoroizilor. Cei care suferă de hemoroizi trebuie *categoric* să evite prăjelile, alimentele prelucrate şi produsele zaharoase, cofeina, alcoolul şi produse ce conţin făină albă, inclusiv pastele. Toate aceste alimente forţează sistemul digestiv, rezultând toxine suplimentare care sunt deversate în sânge. Această stare toxică contribuie la forţarea vaselor de sânge anale, care erup în hemoroizi.

VEZI ŞI: Congestie, Digestie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *tătăneasă, usturoi, *remediu popular, *ulm cu coaja netedă, coada-şoricelului.
DOZAJ: Cel indicat.

Herpes: Vezi aplicaţia *Paraziţi.*

Inflamaţii: Ceapa este faimoasă pentru capacitatea de reducere a inflamaţiilor provocate de luxaţia unui membru sau de alte entorse similare. De asemenea, are rezultate bune asupra zonelor afectate de artrită, încheieturi inflamate, reumatism, tendinită etc.

Aplicaţi o cataplasmă cu ceapă sau ceapă/sare (vezi aplicaţia *Cataplasmă cu ceapă/sare*) pe partea inflamată, pentru a ajuta la reducerea umflăturii datorate congestiei de fluide. În plus, administraţi intern ceapă sau suc de ceapă sau beţi ceaiuri antiinflamatoare, cum ar fi cele de rădăcină de tătănească sau coada-şoricelului.

În cazul unor inflamaţii cronice care creează o durere constantă, ca în artrită, dieta poate avea o importanţă majoră. Schimbările de dietă au ajutat în 100% din cazurile de acest fel de care m-am ocupat. Pentru a facilita schimbările din dietă într-un mod nedureros şi plăcut, citiţi cartea *Intuitive Eating (Alimentaţia intuitivă),* de Humbart Santillo.

VEZI ŞI: Antiseptic, Cataplasmă cu ceapă/sare, Congestie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *echinacea, ghimbir, *tătănească, *remediu popular, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: Cel indicat.

Inflamaţii ale încheieturilor: Vezi aplicaţia *Inflamaţii.*

Încheieturi (răniţe/dureroase): Vezi aplicaţiile *Chirurgie, Cataplasmă cu ceapă/sare, Contuzii, Inflamaţii* şi *Luxaţii.*

Întărirea sângelui: Vezi aplicaţia *Tonic.*

Lăcrimare (din cauza cepei): Pentru a împiedica iritarea excesivă a ochilor în timp ce tăiaţi ceapă:

– tăiaţi ceapa sub apă
– răciţi ceapa în frigider timp de cel puţin o oră, înainte să o tăiaţi
– ardeţi o lumânare în apropiere de locul în care tăiaţi ceapă.

În ceapă există un ulei volatil care poate fi foarte stimulativ pentru membranele delicate ale ochilor şi nasului. Metodele sugerate

mai sus ajută la stabilizarea sau evaporarea acestui ulei mai rapid, aşa încât să nu vă mai deranjeze.

Mulţi oameni nu sunt deranjaţi de efectul cepei asupra ochilor. Unora chiar le place! Este un remediu natural pentru limpezirea capului sau pentru spălarea ochilor. Am avut elevi care tăiau intenţionat ceapă, atunci când simţeau nevoia să plângă. Fiecare cu metoda lui!

VEZI ŞI: Nimic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: Nimic.
DOZAJ: Nimic.

Luxaţii: Vezi aplicaţia *Cataplasmă cu ceapă/sare*. Gândiţi-vă la ceapă în orice situaţie ce implică o luxaţie. Revedeţi *Capitolul IX – Tătăneasă*.

Paraziţi: Ceapa face parte din procedura de eliminare din organism a multor tipuri de paraziţi obişnuiţi, printre care cei care produc herpesul, oxiurii, limbricii şi *Ancylostoma duodenale*. Începeţi să beţi ceai de chaparral, în doze de 1 cană, de 4 ori pe zi, sau luaţi pulbere de chaparral, în doze de 2 capsule, de 3 ori pe zi. Suplimentaţi efectul mâncând multă ceapă şi/sau usturoi şi faceţi o clismă cu apă cu ceapă (vezi aplicaţia *Tonic*) sau cu apă de usturoi (vezi *Capitolul XI – Usturoiul*) în fiecare zi, timp de trei zile la rând (continuând în tot acest timp să administraţi intern chaparral). Clătiţi/frecaţi orice semn extern de paraziţi, cum ar fi herpesul, cu suc de ceapă sau usturoi (concentrat, nediluat). Repetaţi această procedură timp de zece zile, administrând clisme în ziua a patra, a cincea şi a şasea. Când terminaţi, aşteptaţi între 7 şi 10 zile şi apoi repetaţi procedura, dacă au reapărut simptome parazitice. Deseori, în acea perioadă de aşteptare de 7-10 zile după prima procedură eclozează un nou rând de paraziţi şi de aceea de multe ori această a doua procedură este benefică.

O metodă şi mai puternică, pentru oamenii mai rezistenţi, este să postească, administrând ceaiuri de plante în zilele a patra, a cincea şi a şasea ale procedurii de mai sus. În timpul postului, continuaţi să beţi ceai de chaparral sau să luaţi pulbere de chaparral, conform

recomandărilor de mai sus. Adăugaţi apă simplă sau alt ceai de plante cu gust plăcut, după preferinţă (dar nu mai mult chaparral decât cantitatea indicată) pentru a ajunge la cel puţin 10 căni de apă sau ceai, în fiecare dintre aceste zile de post. Uneori, în ziua a şasea, cu cel puţin două ore înainte să faceţi clisma, mâncaţi 1/2-1 cană de ceapă crudă tocată. Mestecaţi bine. Mie nu prea îmi place să mănânc ceapă crudă tocată simplă, aşa că de obicei adaug miere, pentru a atenua gustul. Unii dintre elevii mei încălzesc puţin ceapa în cuptor şi adaugă puţin ketchup, pentru a-i da un gust mai bun. Motivul sandvişului cu ceapă din această a treia zi de clismă este faptul că sulful aflat din belşug în ceapă, împreună cu celelalte proprietăţi chimice ale acesteia, creează un purgativ bun pentru cazurile de paraziţi puternici, mai ales după ce „scena a fost pregătită" de restul procedurii. Nu uitaţi, acesta este un tratament dur şi îl recomand ca supliment la procedura obişnuită numai pentru cei care au un sistem digestiv robust.

VEZI ŞI: Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *usturoi.
DOZAJ: Cel indicat.

Pneumonie: Vezi aplicaţia *Cataplasmă* cu *ceapă/sare* (pentru utilizare asupra plămânilor) şi capitolele *Tătănească* şi *Usturoi* (*Capitolele IX* şi *XI*).

Plămâni: Vezi aplicaţiile *Congestie*, *Sirop de tuse* şi *Tonic*.

Răni: Vezi aplicaţia *Antiseptic*.

Răni la sport: Vezi aplicaţiile *Cataplasmă* cu *ceapă/sare*, *Chirurgie*, *Contuzii*, *Inflamaţii* şi *Umflături*.

Rinichi: Vezi aplicaţia *Tract urinar*.

Sinus: Vezi aplicaţia *Congestie*.

Sirop de tuse: Ceapa reprezintă o bază excelentă pentru prepararea siropului de tuse şi acestea sunt destul de puternice chiar dacă este singurul ingredient folosit. Pentru prepararea unui sirop de tuse, încercaţi să obţineţi un gust care să nu fie atât de neobişnuit, încât pacientul să refuze să îl bea! De exemplu, am avut odată un student care a preparat un sirop de tuse foarte concentrat, care dădea rezultate extrem de bune, atât prin reducerea acceselor de tuse, cât şi prin vindecarea cauzei acesteia, dar gustul era atât de puternic (amestecase mai multe tipuri dintre cele mai puternice plante contra congestiei, amare şi dulci, la un loc, pe o bază de ceapă şi miere) încât numai pacienţii extrem de rezistenţi au acceptat să îl ia. (Dar nu uitaţi totuşi că este bine să vă folosiţi imaginaţia şi să încercaţi variante proprii.)

Iată câteva dintre reţetele mele favorite:

Sirop de tuse 1:

Tăiaţi o ceapă crudă şi puneţi-o într-un vas mic de oţel inoxidabil sau de sticlă. Nu folosiţi niciodată vase de aluminiu sau ustensile de aluminiu. Adăugaţi suficientă miere cât să acopere ceapa (poate o jumătate de cană) şi fierbeţi la foc foarte mic amestecul, până când ceapa se dizolvă în bucăţele mici în sirop, atât cât este posibil. Operaţiunea poate dura douăzeci de minute. Acoperiţi vasul pentru a reduce evaporarea substanţelor nutritive, dar amestecaţi frecvent, ca să nu se ardă. În timp ce fierbeţi la foc mic, puteţi diluа siropul cu apă, dacă doriţi. Filtraţi-l (mai ales dacă nu vă place să găsiţi bucăţi de ceapă în sirop) şi păstraţi-l în frigider. Acest sirop poate fi folosit cât de frecvent vreţi. De obicei se ia atât cât este necesar, sau până la o dată la fiecare jumătate de oră, în doze de 1 linguriţă pentru copiii mai mici şi de 1 lingură pentru cei peste 10 ani sau adulţi.

Sirop de tuse 2:

Preparaţi siropul de tuse 1. În timpul fierberii la foc mic şi în funcţie de simptome, adăugaţi:

1 linguriţă cuişoare (întregi sau pulbere) pentru uşurarea durerii.

1-2 linguri de rădăcină de tătănească sau ulm cu coaja netedă (pulbere sau tocate) pentru descongestionare şi vindecarea ţesuturilor plămânilor.

1-2 linguri de rădăcină de ghimbir tocată.

1 linguriţă de pulbere de rădăcină uscată de ghimbir pentru îmbunătăţirea circulaţiei generale, a căldurii şi pentru eficienţa siropului.

Vă recomand să citiţi despre aceste suplimente din plante în capitolele respective din această carte. Veţi înţelege mai bine care dintre plante este mai utilă. Bineînţeles, puteţi să adăugaţi toate suplimentele sugerate, în cantităţi mai mici, de până la 2 linguri, în total, fiind atenţi la preferinţele de gust ale persoanei care va lua siropul.

Deşi eu numesc acest amestec sirop de tuse, el oferă întregului organism calităţile curative ale acestor componente naturiste, ajutându-l astfel să îşi recapete echilibrul. În acest sens, puteţi să îl numiţi şi sirop tonic (vezi aplicaţia *Tonic*) şi poate fi folosit în scopul refacerii generale, chiar dacă nu tuşiţi.

VEZI ŞI: Cataplasmă cu ceapă/sare, Congestie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *cuişoare, *echinacea, *ghimbir, izmă, *tătănească, *ulm cu coaja netedă, usturoi, tablete de plante (pag. 37), sirop de plante (pag. 36).
DOZAJ: Cel indicat.

Stimulent: Vezi aplicaţia *Tonic*.

Sughiţuri: Luaţi suc de ceapă, o lingură la fiecare jumătate de oră. Dacă sucul simplu este prea puternic pentru dumneavoastră, revedeţi metodele de diluare cu apă (în aplicaţia *Tonic*) şi administraţi intern de câte ori este nevoie. Pentru a obţine suc de ceapă simplu, mărunţiţi ceapa în mixer (fără să adăugaţi apă) sau tocaţi ceapa fin, puneţi-o într-o pânză curată şi stoarceţi sucul. Prin mărunţirea în

mixer rezultă mai mult suc şi este cea mai rapidă metodă. Diluaţi cu apă, dacă simţiţi nevoia.

VEZI ŞI: Digestie, Sirop de tuse, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *izmă.
DOZAJ: Cel indicat.

Tensiune arterială: Vezi aplicaţia *Tonic.*

Tensiune arterială ridicată: Vezi aplicaţia *Tonic* şi *Capitolul XI – Usturoiul.*

Tonic: Îmi place enorm când ceva atât de comun şi de uşor de găsit precum ceapa crudă se dovedeşte a avea calităţi tonice atât de puternice.
O ceapă poate:

1. să cureţe uşor şi constant sângele
2. să îmbunătăţească şi să revitalizeze sângele
3. să ajute la scăderea tensiunii ridicate
4. să scadă congestiile
5. să îmbunătăţească digestia
6. să stimuleze organele interne, ajutând astfel la reducerea „moleşelii" acestora
7. să ofere o doză ridicată de vitamina C (numai ceapa crudă).

Cel mai simplu tratament tonic cu ceapă constă în a mânca o jumătate de cană de ceapă crudă tăiată, de 4 ori pe săptămână. Dacă ceapa crudă este prea condimentată pentru stomacul dumneavoastră, începeţi cu o cantitate mai mică şi apoi creşteţi doza sau folosiţi reţeta de apă cu ceapă, de mai jos. Sensibilitatea se va reduce. De asemenea, încercaţi să amestecaţi miere cu ceapă tăiată sau cu apa cu ceapă (puteţi pune câtă miere doriţi), astfel atenuând iuţimea, îmbunătăţind digestia şi obţinând un gust grozav. Tot ca tonic cu ceapă pot fi folosite şi reţetele enumerate la aplicaţia *Sirop de tuse.* Iată cum se prepară apa cu ceapă.

Apă cu ceapă

Înmuiaţi ceapă tăiată fin într-o cantitate egală de apă (unii preferă un amestec mai puternic şi pun mai puţină apă) şi lăsaţi-le acolo timp de 12-15 ore, după care filtraţi bine lichidul. Acest lichid reprezintă exact tonicul apă cu ceapă.

Un amestec mai puternic poate fi obţinut prin mărunţirea cepei în mixer, înainte să se amestece cu apă, după care se lasă amestecul nemişcat timp de 12-15 ore şi apoi se filtrează printr-un tifon. Începeţi să beţi 1/2-1 cană, de 2-4 ori pe zi, chiar şi în fiecare zi, dacă doriţi. Cel mai bine este să luaţi tonicul apă cu ceapă cu jumătate de oră înainte de mese, dar nu este obligatoriu.

Vă sugerez să revedeţi exemplele despre cum şi de ce acţionează ceapa, citind Profilul de personalitate, de la începutul acestui capitol.

VEZI ŞI: Antiseptic, Congestie, paraziţi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *coada-şoricelului, *echinacea, *tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: Cel indicat.

Tract urinar: Cataplasma cu ceapă/sare (vezi aplicaţia respectivă), pusă pe rinichi sau vezica urinară, poate reduce durerea şi congestionarea acestor zone, în acelaşi timp ajutând vindecarea. De asemenea, dacă administraţi zilnic ceapă, aşa cum se descrie în aplicaţia *Tonic*, puteţi să vă întăriţi şi să curăţaţi sângele şi limfa, ceea ce duce la un sprijin bun pentru întregul tract urinar.

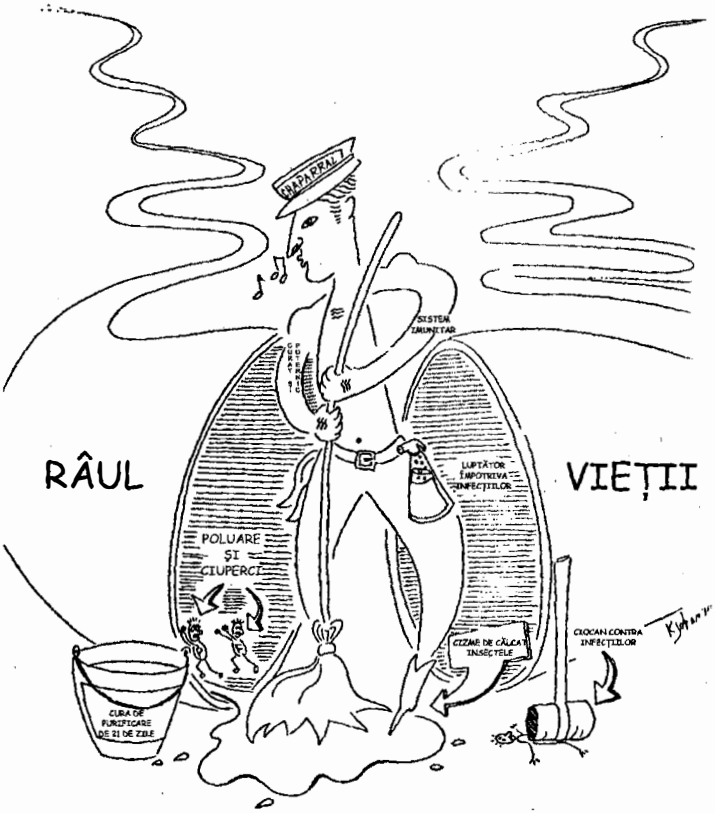
Tătăneasa este o plantă foarte bună pentru toate genurile de afecţiuni ale tractului urinar, aşa că nu uitaţi să recitiţi şi capitolul dedicat acestei plante.

VEZI ŞI: Antiseptic, Cataplasmă cu ceapă/sare, Congestie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *echinacea, *tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: General.

Umflături: Vezi aplicaţiile *Cataplasmă cu ceapă/sare* şi *Inflamaţii.*

Viermi: Vezi aplicaţia *Paraziţi.*

CHAPARRAL


CHAPARRAL
SISTEM IMUNITAR
RÂUL
VIEȚII
LUPTĂTOR ÎMPOTRIVA INFECȚIILOR
POLUARE ȘI CIUPERCI
CIZME DE CĂLCAT INSECTELE
CLOCAN CONTRA INFECȚIILOR
CURA DE PURIFICARE DE 21 DE ZILE

CAPITOLUL IV

CHAPARRAL
Larrea divaricata

Căpitanul Chaparral curăţă sângele, miraculos,
Cu toţi paraziţii, el se arată tare nemilos.
În răceli, gripă şi chiar tumori este necruţător,
Infecţiile grave le striveşte sub picior.

Profil de personalitate – CHAPARRAL

La sfârşitul anului 1992, după publicarea primei ediţii a cărţii *10 plante esenţiale,* chaparral a devenit o mare vedetă în mass-media. Autoritatea pentru Alimente şi Medicamente (FDA) a solicitat să se publice un avertisment cu privire la folosirea acestei plante, motivând că folosirea ei era posibil legată de cinci cazuri de hepatită (inflamaţie a ficatului). Asociaţia Americană a Producătorilor de Remedii Naturiste (AHPA[1]), într-o încercare de a colabora cu FDA, şi-a anunţat distribuitorii, cerându-le ca, temporar, să retragă de pe piaţă produsele care conţineau chaparral.

De aceea, când veţi intra într-un magazin cu produse naturiste şi veţi cere chaparral, probabil că vi se va răspunde că FDA le face greutăţi în comercializarea produselor care conţin această plantă. Dacă vi se întâmplă asta, însă tot doriţi să găsiţi o sursă pentru un chaparral de cea mai bună calitate, vă sfătuiesc să luaţi legătura cu **Reevis Mountain School of Self Reliance**, din Arizona (pentru detalii, vizitaţi site-ul www.reevismountain.org. Ei colectează şi chiar recoltează chaparral cu potenţial tămăduitor maxim. Atunci când FDA a

[1] American Herbal Products Association (n. red.).

început să restricţioneze în toată ţara comercializarea acestei plante, elevii şi prietenii mei nici nu i-au simţit lipsa. Cumpăram cu toţii chaparral de cea mai bună calitate de la Reevis Mountain School.

În ciuda avertizărilor lansate de FDA, eu consider, la fel ca şi alţi naturişti cu experienţă, că chaparral este o plantă sigură şi susţin în continuare că merită să-şi păstreze locul în sistemul meu de Zece plante esenţiale.

La începutul anului 1993, imediat după ce FDA şi-a făcut publică temerea cu privire la chaparral, *HerbalGram* – respectata publicaţie cu profil botanic a Fundaţiei Americane pentru Cercetarea Plantelor (U.S. Herb Research Foundation) şi a Consiliului Botanic American (American Botanical Council) – a dedicat un întreg număr plantei chaparral, subliniind problemele mari care fuseseră puse în discuţie şi exprimându-şi sprijinul pentru siguranţa folosirii plantei. Şi alte publicaţii cu autoritate medicală din ţară s-au alăturat acestei atitudini, acordând plantei votul lor pozitiv. Am constatat că nici FDA, nici U.S. Herb Research Foundation, nici vreun alt expert în remedii naturiste care să fi studiat compuşii chimici ai acestei plante nu a venit cu argumente incriminatoare legate de proprietăţile sale hepatotoxice. Şi atunci, se pune întrebarea: Care au fost împrejurările în aceste cinci cazuri pe care FDA le-a folosit drept exemple de toxicitate pentru ficat?

În numărul 28 din 1993 al revistei *HerbalGram*, apărut în urma rapoartelor privind toxicitatea pentru ficat a plantei chaparral, FDA, Herb Research Foundation şi American Botanical Council, precum şi alte câteva agenţii guvernamentale, s-au reunit pentru a discuta ce era de făcut. Datele puse în discuţie cu această ocazie au arătat că doar capsulele şi tabletele cu chaparral au fost formele sub care a fost administrată planta în cele cinci cazuri de hepatită şi care au fost supuse investigării. Nu s-a pomenit să fi fost probleme în folosirea plantei sub formă de ceai sau tinctură. (După cum veţi vedea, dacă veţi citi mai departe acest capitol, cel mai adesea recomand folosirea ceaiului de chaparral.)

Tot în numărul 28 al revistei *HerbalGram* se menţionează:

(A) Multe alte organizaţii, printre care World Health Organization (Organizaţia Mondială a Sănătăţii), National Cancer Institute,

precum şi cercetători de la University of Illinois din Chicago, nu au găsit nici un motiv temeinic să considere chaparral o plantă hepatotoxică.

(B) Dr. Ara Der Marderosian, profesor de farmacognozie şi chimia medicamentelor de la Philadelphia College of Pharmacy and Science, a constatat că nu s-au înregistrat efecte dăunătoare ale folosirii ceaiului de chaparral.

(C) Prof. Norman R. Farnsworth, cercetător în farmacognozie, de la University of Illinois din Chicago a declarat în 1992: „Am analizat această plantă (chaparral) în cadrul unui Program al Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii, dar nu am constatat să aibă nici un fel de proprietăţi hepatotoxice". Farnsworth este considerat a fi unul dintre cei mai mari experţi în plante farmaceutice, pe plan mondial.

(D) Dr. Tom Mabrey, profesor de botanică la University of Texas din Austin şi autor al cărţii *Creosot Bush: Biology and Chemistry of Larrea in New World Deserts (Arbustul de creosot: Biologia şi chimia plantei Larrea în deşerturile din Lumea Nouă)* (Stroudsbourg, Pa: Dowden, Hutchinsen, and Ross, 1979), era adesea citat când spunea: „Cred că rapoartele (despre chaparral) sunt exagerate în comparaţie cu îndelungata istorie a folosirii acestei plante. După părerea mea, nu ar trebui retrasă de pe piaţă".

(E) Rob McCaleb, de la Herb Research Foundation, a afirmat: „Nici noi, nici FDA, nu am descoperit în literatura de specialitate date ştiinţifice care să dovedească proprietăţile hepatotoxice ale plantei chaparral".

(F) În Statele Unite s-au consumat în ultimii douăzeci de ani cel puţin două sute de tone de chaparral. Această cantitate este echivalentul a 500 de milioane de capsule de câte 500 mg.

Dat fiind faptul că chaparral a fost foarte multă vreme folosit ca supliment alimentar şi că în tot acest timp s-au constat doar cinci posibile cazuri de toxicitate, eu consider că putem folosi această plantă în condiţii de maximă siguranţă. Am însă nişte bănuieli mari legate de motivele aflate în spatele măsurilor luate de FDA. Vă

încurajez să folosiţi cu încredere ceai şi tinctură de chaparral şi să cumpăraţi prin comandă poştală orice plantă doriţi.

Ei, şi acum pun capăt parantezei legate de chaparral şi vreau să merg mai departe şi să vă dau veşti bune despre această plantă remarcabilă, cum s-o folosiţi şi de unde s-o procuraţi.

Chaparral conţine un ingredient activ atât de puternic şi de aparte încât de-abia îi pot pronunţa numele corect numai dacă o fac cu mare atenţie. Se numeşte acid nordihidroguaiaretic, prescurtat NDGA. Despre această substanţă chimică se ştie că are potenţial anticanceros, mai ales în cazul tumorilor şi leucemiei. Pentru date mai amănunţite, consultaţi cartea *Herbal Pharmacy (Farmacia naturistă)*, de John Heinerman.

Când gustaţi prima dată, nu vă veţi îndoi nici o clipă de prezenţa terpenelor, care, aşa cum probabil aţi ghicit, au un vag iz, distinct însă, de terebentină. Aceste răşini terpenice sunt puternic antiseptice şi, împreună cu NDGA, fac din chaparral un antibiotic de mare valoare. Acest lucru înseamnă că planta poate neutraliza sau distruge multe tipuri de bacterii, germeni, viruşi şi microbi. Chaparral se mai bucură şi de o reputaţie binemeritată în întărirea vizibilă a sistemului imunitar. Planta conţine saponine care acţionează ca un detergent pentru sânge şi care îl ajută să-şi păstreze o alcalinitate sănătoasă, în loc de o aciditate toxică.

Chaparral şi usturoiul sunt două plante importante în tratarea infecţiilor, inclusiv a celor provocate de ciuperci sau a infestării cu paraziţi. Pentru că fiecare dintre cele două plante este atât de activă iar compoziţia lor chimică diferă atât de mult, aproape că nu există vreun tip de infecţie obişnuită care să reziste la confruntarea cu unul sau cu amândouă elementele acestei perechi uimitoare.

Nu există un purificator pentru sânge şi limfă mai bun decât chaparral. Dacă vă întrebaţi cumva de ce este nevoie de un purificator puternic pentru sânge, să vă ofer câteva date lămuritoare. Sângele mai este numit câteodată „râul vieţii" şi chiar aşa şi este. Dacă sângele şi limfa sunt „curate" şi puternice, nici o boală nu le poate afecta. Adesea, „râul vieţii" noastre ajunge să fie poluat cu substanţe toxice cărora nu le dăm atenţie şi chiar le acumulăm continuu. Acest lucru nu se datorează întotdeauna neglijenţei

personale. Sunt multe toxine din mediu pe care le inhalăm o dată cu aerul şi le bem o dată cu apa şi care sunt de multe ori greu de evitat. Nu li se dă ocazia organelor, glandelor şi ţesuturilor noastre să-şi demonstreze capacitatea de a întineri, atunci când sunt hrănite de un „râu al vieţii" care şi-a pierdut vigoarea şi, ca urmare, toate acestea îmbătrânesc şi se degradează rapid. Chaparral poate purifica sângele şi chiar modifica acele deşeuri toxice acumulate din neglijenţă, în urma poluării. Dacă vă puteţi depista şi reduce la minimum sursele de poluare, atunci este întru totul posibil să vă recăpătaţi vigoarea „râului vieţii". Asta este ceea ce poate face o plantă purificatoare de sânge. (Vezi aplicaţiile *Purificator de sânge şi de limfă*.)

În sânge se acumulează două tipuri majore de toxine. În primul rând, este vorba despre varietatea pe termen scurt, care duce la scăderea imunităţii, ceea ce duce la producerea răcelilor şi a gripei, sau o sensibilitate sau o reacţie alergică la substanţe din aer (polen, praf) sau din alimente. De exemplu: înţepături veninoase, paraziţi obişnuiţi, alimente de proastă calitate, substanţe chimice precum cofeina şi alcoolul ori poluanţi din mediul de lucru, cum ar fi chimicalele folosite în prelucrarea fotografiilor. În al doilea rând, sunt toxinele pe termen lung şi transformări chimice majore prezente în cancer, boli venerice, eczeme persistente, artrită şi diferite tipuri de tumori. Folosind un purificator de sânge cum este chaparral, este posibil să obţineţi rezultate mulţumitoare prin răsturnarea efectelor acestui prim tip de toxine. În ceea ce priveşte al doilea tip de toxine, există de obicei mai mulţi factori agravanţi, aşa încât rezultatele oscilează între remarcabile şi neglijabile. Pentru a mări cât se poate de mult şansele obţinerii unor rezultate remarcabile, adesea este înţelept să identificaţi şi să reduceţi la minimum sursele de poluare a organismului.

Orice persoană care a luat mereu medicamente sintetizate chimic, a consumat alimente de proastă calitate, alcool, cofeină sau s-a tratat cu medicamente care se pot cumpăra fără reţetă trebuie să fie conştientă că probabil a înmagazinat atâtea toxine în sânge şi în ţesuturile din organism încât acestea stau la rând ca să fie examinate. Atunci când aveţi de gând să vă curăţaţi sângele şi astfel să vă recăpătaţi forţa şi pofta de viaţă, amintiţi-vă că în momentul în care

aceste toxine sunt făcute pachet şi gata de evacuare, trebuie să le asiguraţi o cale de ieşire din organism. Aşadar, păstraţi-vă căile de evacuare deschise şi în stare de funcţionare. Intestinul gros, tractul urinar, glandele sudoripare, limfa, pielea – aveţi grijă de toate acestea şi ajutaţi-le aşa cum se cuvine, în procesul de curăţare. Dacă toxinele nu sunt eliminate tot atât de repede pe cât sunt adunate grămadă, acestea vă vor da simptome de genul: dureri de cap, erupţii pe piele sau dureri în tot corpul (provocate de acumulări de limfă). Exerciţiile în aer liber, transpiratul, periajul pielii, masajele, băile zilnice, consumul numai de fructe şi legume, precum şi postul pe perioade scurte sunt tot atâtea căi de a ajuta sângele şi ţesuturile din organism să se cureţe uşor. Clismele cu ceaiuri de plante sau doar cu apă călduţă pot fi un ajutor imediat în eliminarea aglomerărilor de toxine, când este cazul, deşi este bine să ţineţi minte că nu trebuie să vă limitaţi doar la atât.

Să vă mai spun o vorbă despre gustul deosebit al plantei chaparral. Aşa cum v-am mai spus, are un gust care aminteşte vag de terebentină, ceea ce ar putea declanşa o reacţie de respingere din partea celor care îl folosesc pentru prima oară. De aceea, mulţi preferă să ia planta sub formă de capsule sau de tinctură, deşi eu consider că ceaiul de chaparral este forma sub care organismul îl asimilează cel mai uşor.

Am crescut în statul Arizona, în apropiere de Phoenix, unde chaparral creşte din belşug, lucru care ar putea explica preferinţa mea pentru această plantă. Ori de câte ori plouă, aerul se umple de parfumul proaspăt de chaparral, care te revigorează. Atât cei aflaţi în trecere, cât şi localnicii îl remarcă întotdeauna, dar puţini ştiu că este vorba de eliberarea uleiurilor volatile de chaparral stimulată de căderea ploii. Departe de a mi se părea neplăcut, ceaiul de chaparral miroase ca deşertul după o ploaie veselă de primăvară.

Dacă vă hotărâţi să beţi ceai de chaparral în fiecare zi, cu gândul de a vă curăţa organismul pe termen lung, vă recomand câte o cană în fiecare zi, pentru că sub această formă este imediat asimilat de organism (vezi aplicaţia *Purificator de sânge,* de mai jos). Fără mare osteneală, fără capsule, fără prea mare cheltuială, foarte eficient şi astfel veţi ajunge să vă obişnuiţi cu mirosul şi chiar să vă placă. Există

mai multe moduri tradiţionale de preparare a ceaiului, în funcţie de locul de unde sunteţi. Unii susţin că chaparral trebuie fiert, alţii, că nu trebuie fiartă apa. Alţii sugerează o combinaţie între cele două metode, sau să fie apa încălzită doar la soare. Fiecare dintre susţinătorii acestor şcoli de gândire se jură că dacă licoarea nu este preparată exact aşa cum spun ei, tratamentul nu va avea nici un efect ori, dimpotrivă, va fi chiar dăunător. Eu nu-i cred. În 15 ani de când folosesc această plantă am învăţat că diferitele metode de preparare sunt specializate pe diferite componente sau tării ale plantei şi fiecare metodă îşi are rostul ei.

Iată care sunt metodele mele preferate pentru prepararea acestui ceai:

1. Turnaţi apă fierbinte, dar *nu clocotită*, peste planta uscată sau proaspătă şi lăsaţi amestecul peste noapte.
2. Dacă vreţi să faceţi ceai la soare, începeţi prin a turna apă la temperatura camerei peste planta aflată într-o cană de sticlă şi apoi lăsaţi-o la soare între două până la şase ore. Durata şederii la soare este în funcţie de cât de puternic este soarele acolo unde locuiţi dumneavoastră şi de cât de tare vreţi să fie ceaiul.
3. Scufundaţi planta în apă fierbinte (nu clocotită) timp de vreo 15 minute. Apa fierbinte de la robinet are de obicei o temperatură suficientă pentru acest fel de ceai (în cazul în care sunteţi siguri că apa caldă de la robinetul dumneavoastră este pură).

Cu cât este apa mai fierbinte, cu atât se extrag mai multe uleiuri esenţiale din plantă. Uleiul pe care îl conţine planta chaparral este un puternic factor de purificare şi tămăduire, dar extragerea lui trebuie să fie în armonie cu celelalte proprietăţi ale plantei, astfel încât ceaiul să aibă un efect purificator puternic, dar nu prea dur asupra corpului. Prin metodele mai „rafinate" pe care le-am sugerat mai sus, veţi reuşi să extrageţi uleiurile esenţiale într-un fel moderat, astfel încât să se păstreze echilibrul cu celelalte proprietăţi importante ale plantei.

Dacă veţi face un ceai prea tare, o să vă pocnească măselele când o să vreţi să-l beţi. Odată am lăsat şi eu ceaiul să stea prea mult în soarele puternic din Arizona. Uleiurile/terpenele extrase care pluteau pe deasupra păreau să fie atât de concentrate încât puteai să cureţi o perie de vopsea în ele. Cu spiritul meu de aventură, mi-am

zis: Ce naiba, tot am să-l beau! Şi am dat pe gât o cană. N-a fost o idee prea grozavă! Am constatat repede că o doză substanţială ca asta şi cu asemenea concentraţie nu arăta respect faţă stomacul şi ficatul meu. Şi mi-a ieşit pe nas ideea că dacă-i mai tare e mai bun. M-am ales cu o durere de cap şi o greaţă de câteva ore. Prietenii mei spun că am avut o privire stranie şi rătăcită până a doua zi. Morala? Dacă vreodată veţi avea nevoie de un ceai concentrat de chaparral, beţi-l în doze mici (50 ml sau chiar mai puţin), la intervale regulate.

Pentru purificarea sângelui, ca şi pentru o răceală sau o gripă moderată, când ar trebui să beţi trei doze pe zi, ar fi bine să luaţi chaparral sub formă de ceai. Dacă este nevoie de mai multe doze, în caz de o răceală severă sau gripă, sau dacă nu este convenabilă formula de ceai, este bine să luaţi pulbere de chaparral pusă în capsule. (Vezi formulele în aplicaţia *Antibiotic*, de mai jos şi *Echivalenţe de dozaj* în *Capitolul I, Lecţia 2.*)

Pentru a beneficia de avantajele oferite de chaparral, dacă vreţi să faceţi un tratament blând cu chaparral în fiecare zi, presăraţi câteva frunze de plantă într-un alt amestec de plante care vă face plăcere să-l beţi. Încercaţi combinaţia: tătăneasă/mentă/chaparral sau ghimbir/ulm cu coajă netedă/chaparral. Experimentaţi până când găsiţi combinaţia care vă convine şi măriţi treptat doza de chaparral, după cum doriţi.

Foarte adesea, chaparral este combinat cu o plantă emolientă, aşa cum este tătăneasa sau ulmul cu coajă netedă, pentru a proteja şi a potenţa în acelaşi timp calităţile de curăţare. Acest lucru este util atunci când folosiţi o formulă de administrare a plantei chaparral pentru mai mult de câteva zile, sau în situaţii rare când organismul nu-l tolerează (vezi CONTRAINDICAŢII/PRECAUŢII, mai jos).

Chaparral creşte în abundenţă în zone aride, cum este şi zona de sud-vest a Statelor Unite, lângă Phoenix, Arizona. Poate fi recoltat oricând, dar eu prefer să culeg planta primăvara şi la începutul verii pentru că îmi place să amestec florile cu păstăile cu seminţe care apar în această perioadă. Cea mai bună sursă de chaparral pe care o ştiu este *Reevis Mountain School of Self-Reliance*. Cei de acolo îl vând prin comandă poştală.

INDICAŢII TERAPEUTICE — CHAPARRAL

(Index de referinţe)

Abces
Alcoolism
Alergii
Anemie
Animale de companie/
Animale domestice
Antibiotic/Antiseptic
Arterioscleroză
Artrită
Boli venerice
Bursită
Cancer
Chisturi
Ciuperca piciorului
Ciuperci
Colesterol
Congestia mucoaselor
Congestie
Dermatofitoze
Digestie
Dureri
Excrescenţe
Febră
Ficat
Fierturi
Gută
Herpes
Iederă otrăvitoare
Impetigo
Infecţie vaginală
Inflamaţie
Intoxicaţie
Intoxicaţie cu substanţe
chimice
Limfă
Mâncărimi
Negi genitali
Ochi
Paraziţi
Piele
Probleme femeieşti
Prostatită
Purificator de sânge
Răceli şi gripă
Răni
Reumatism
Rinichi
Scabie
Scalp
Sinuzită
Sistem imunitar
Stomac
Tract urinar
Tumori

FORMĂ:

Se folosesc frunze proaspete sau uscate. (Atunci când le recoltaţi personal, în categoria „frunze" intră şi codiţele frunzelor şi florile; păstăile cu seminţe sunt bune şi ele în amestec cu frunzele, dar într-o cantitate mai mică decât acestea din urmă.) Când cumpăraţi planta, luaţi-o sub formă de frunze, pulbere sau tinctură.

METODE DE APLICARE:

Intern: folosiţi planta sub formă de ceai, tinctură sau pulbere.
Extern: faceţi un ceai concentrat (infuzie) pentru spălături, umeziri, cataplasmă etc. Puteţi folosi planta şi sub formă de compresă, balsam sau tinctură.

DISPONIBILITATE:

Magazine cu plante farmaceutice, magazine cu produse alimentare organice, cu comandă prin poştă sau puteţi să culegeţi planta chiar dumneavoastră. Cea mai bună variantă de chaparral poate fi obţinută prin comandă poştală de la *Reevis Mountain School of Self-Reliance*. De fapt, dacă aveţi nevoie urgentă de chaparral, trimiteţi la Reevis Mountain School vreo 5 dolari şi imediat ei vă vor trimite o cantitate de produs, în această valoare. Dacă aveţi nevoie de o cantitate mai mare, trebuie să le scrieţi din timp.

CONTRAINDICAŢII/PRECAUŢII:

Dacă în trecut aţi luat multe medicamente sintetizate chimic, precum şi medicamente care se pot cumpăra fără prescripţie medicală, aţi consumat alcool şi/sau cafeină, o cură de purificare cu chaparral pentru eliminarea acestor mari acumulări de toxine din sânge şi ţesuturile organismului dumneavoastră v-ar putea provoca dureri de cap şi în tot corpul, sau greaţă. Chaparral este adesea amestecat, până la proporţii egale, cu o plantă emolientă, cum ar fi tătăneasa sau ulmul cu coajă netedă, pentru a-i atenua proprietăţile de purificare, dacă este nevoie. Recitiţi remarcele mele legate de această problemă în *Profilul de personalitate*, de la începutul capitolului. Nu se cunoaşte nici un caz de toxicitate în urma folosirii plantei sub formă de ceai. În cazul în care ştiţi că aveţi probleme cu rinichii sau cu ficatul, ar fi bine să administraţi chaparral sub supravegherea unui cadru medical de specialitate. Orice simptom neplăcut care ar putea să se manifeste după administrarea plantei dispare dacă întrerupeţi tratamentul. Nu se recomandă femeilor gravide sau mamelor care alăptează.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: *Pentru ca efectul să fie mai mare, este preferabil să luaţi chaparral pe stomacul gol. Adăugaţi o plantă-tampon, cum ar fi ulmul cu coajă netedă sau rădăcină de tătănească, dacă stomacul dumneavoastră este sensibil la chaparral. Deşi recomand de obicei ceaiul de chaparral, mai există şi alte preparate din plantă, care sunt foarte eficiente: capsule, decoct sau infuzie. Vezi în Echivalenţe de dozaj, Capitolul I, Lecţia 2.*

Copii până la 2 ani: Nu se recomandă. Folosiţi usturoi, ca alternativă. Vezi *Capitolul XI – Usturoiul.*

Copii între 3 şi 10 ani: Folosiţi pulbere de chaparral, 1/4-1/2 linguriţă, sub formă de buline de miere, de două până la patru ori pe zi; beţi câte un pahar cu apă după fiecare doză. Folosiţi tinctură conform indicaţiilor producătorului. Beţi ceai de chaparral, 1/4-1/2 cană de două până la patru ori pe zi. Vezi aplicaţiile *Buline de miere, Formule pentru copii* şi *Echivalenţe de dozaj*, în *Capitolul I, Lecţia 2.*

Copii peste 11 ani şi adulţi: Beţi ceai de chaparral, 1-3 căni pe zi. Sau luaţi pulbere de chaparral, câte 1/2 linguriţă, cu un pahar plin cu apă, o dată până la patru ori pe zi. Luaţi tinctură conform indicaţiilor producătorului. Pentru forme alternative sau alte doze, vezi *Echivalenţe de dozaj*, în *Capitolul I, Lecţia 2.*

Animale de companie şi alte vietăţi: Folosiţi pulbere de chaparral sub formă de pastile sau buline cu miere (vezi *Capitolul I, Lecţia 2*), sau tinctură. Pentru majoritatea câinilor şi pisicilor de talie medie, folosiţi dozajele pentru adulţi, menţionate mai sus. Pentru alte animale cu o mărime care nu este inclusă în această categorie, trebuie să apreciaţi singuri, ghidaţi de bun-simţ, ce doză să le administraţi. De pildă, o pasăre mică aş include-o în categoria de dozaj pentru copii mici, iar unui cal i-aş administra câte o lingură de chaparral sub formă de pulbere, de 4-8 ori pe zi.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni şi alte vietăţi.

Pulberea de chaparral poate fi presărată direct pe o rană, până la 3 mm în adâncimea acesteia. Chaparral poate fi folosit singur sau amestecat cu alte plante sub formă de compresă antiseptică în orice afecţiune de gen ciupitură de insectă sau mâncărime. Infuzia poate fi folosită ca soluţie de spălare, umezire sau cataplasmă. Tinctura poate fi folosită ca aplicaţie rapidă antibiotică, însă pulberea aderă mai bine şi se păstrează mai mult timp pe răni mai mari. Puteţi obţine o compresă consistentă dacă umeziţi pulbere de chaparral cu tinctură de chaparral şi o aplicaţi ca atare pe locul afecţiunii. Pentru a obţine o pastă mai consistentă şi o acţiune îmbunătăţită, adăugaţi şi 1/4 parte de pulbere de ulm cu coajă netedă. Vezi amănunte în instrucţiunile referitoare la compresă şi cataplasmă, *Capitolul I, Lecţia 2*.

INDICAŢII TERAPEUTICE — *CHAPARRAL*

Abces: acţiunea antibiotică puternică a plantei chaparral, împreună cu puterea de extragere şi cu efectele purificatoare asupra sângelui, extrage abcesele şi le usucă rapid. Folosiţi una dintre formulele enumerate la aplicaţia *Antibiotic,* ţinând seamă de faptul că dacă adăugaţi ulm cu coajă netedă la orice formulă, vezi obţine o pastă mai consistentă şi mai activă. Umeziţi pastele cu gel de *aloe vera* sau miere neprelucrată, decoct de chaparral sau alt agent de umezire şi aplicaţi pe abces amestecul cu o grosime de 3-6 mm. Bandajaţi locul cu tifon (vezi instrucţiuni privind cataplasma, în *Capitolul I, Lecţia 2*). Umeziţi în exces pansamentul timp de 15-30 minute cu infuzie foarte caldă de chaparral (sau de altă plantă), o dată sau de mai multe ori pe zi, schimbând cataplasma de fiecare dată. Dacă nu umeziţi abcesul, măcar schimbaţi cataplasma şi curăţaţi abcesul de două ori pe zi. Folosiţi intern una dintre formulele de antibiotic.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, coada-şoricelului, *echinacea, *remediu popular, *tătăneasă, ulm cu coajă netedă, *usturoi,
DOZAJ: conform indicaţiilor.

Alcoolism: Planul pe care vi-l voi prezenta va ajuta la diminuarea simptomelor cauzate de abstinenţa de la alcool şi va curăţa sângele de toxinele chimice care provoacă dorinţa de a bea alcool în exces. Planul nu ţine loc de consiliere profesională, care de obicei este esenţială pentru stabilitatea renunţării la dependenţa de o anume substanţă.

- Baie cu ghimbir de trei ori pe săptămână (vezi *Capitolul VII – Ghimbirul*).
- Dietă vegetariană.
- Întăritor cu suc de struguri şi ardei iute de Cayenne, după cum este cazul (vezi *Capitolul II – Ardeiul iute de Cayenne*).
- 1/2 linguriţă sau 2 capsule „0" umplute cu amestec de pulbere făcut din 2 părţi chaparral şi 1 parte tătăneasă sau ulm cu coajă netedă. Se ia cu un pahar plin cu apă, o dată la două ore, până când dispare total sau în mare măsură nevoia de a bea alcool. Acest lucru poate dura una sau mai multe zile.
- Ceai de cuişoare, să ţină de „sete" (vezi *Capitolul VI – Cuişoarele*).
- Exerciţii fizice intensive, zilnic, în aer liber, dacă se poate.

VEZI ŞI: Purificator de sânge.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *coada-şoricelului, cuişoare, ghimbir.
DOZAJ: Conform instrucţiunilor.

Alergii: Când avem de-a face cu alergii, constatăm adesea că simptomele fizice au fost declanşate de o problemă emoţională sau de stres. Mai este posibil ca organismul să nu fi fost capabil să digere bine alimentele, ceea ce a dus la o acumulare de toxine (adesea proteine în exces) în sânge. Atunci când folosiţi un purificator de sânge, cum este planta chaparral, este probabil ca, o dată cu purificarea fizică, să fie

stârnit şi acel declanşator emoţional care a cauzat alergia. Este o bună ocazie pentru considerarea mai conştientizată a aspectului emoţional, dar adeseori este destul de neplăcută confruntarea.

Această împrejurare oferă o şansă pentru a scoate la lumină cauzele mai ascunse ale simptomelor fizice şi poate pentru a schimba reacţia alergică şi regimul alimentar în acelaşi timp. În această situaţie, de un real folos ar fi consilierea psihologică.

Dacă sunteţi o persoană hotărâtă să schimbaţi tratamentul alergiilor grave, puteţi adopta o minunată dietă de curăţare, în cartea lui Humbart Santillo, *Natural Healing with Herbs (Vindecarea naturală cu ajutorul plantelor medicinale).* Acelaşi autor mai are o carte, *Intuitive Eating (Alimentaţia intuitivă),* în care oferă ajutor de specialitate în transformarea dietei.

VEZI ŞI: Purificator de sânge, Inflamaţie, Piele.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *coada-şoricelului, cuişoare, *echinacea, tătăneasă.
DOZAJ: Administraţi chaparral aşa cum se arată la aplicaţia *Cura de 21 de zile de purificare a sângelui.* În caz de manifestări severe ale simptomelor, se administrează în plus 2 capsule „00" sau 1/2 linguriţă de amestec din părţi egale de chaparral cu tătăneasă de două sau trei ori pe zi. Dacă ajutorul nu este suficient, încercaţi un dozaj mai mare, fie cu capsule, infuzie sau ceai. Am constatat nu o dată că infuzia sau ceaiul au efect mai rapid, poate şi pentru că sunt mai la îndemână.

Anemie: În afară de proprietăţile de purificare a sângelui pe care le are această plantă (NDGA, terpene, saponine etc.) care reîmprospătează sângele, chaparral mai conţine şi molibden, în cantităţi foarte mici. Se ştie că acest microelement stimulează formarea hemoglobinei şi că este bine să fie administrat împreună cu suplimente de fier uşor asimilabile şi cu alte ierburi care conţin un procent mai mare de fier, aşa cum este tătăneasa.

Pentru întărirea sângelui, chaparral este cel mai adesea folosit în combinaţie cu plante precum ulmul cu coajă netedă şi tătăneasa. În acest caz, cea mai bună formulă este un tratament constant cu doze mici. Vezi şi întăritor cu suc de struguri şi ardei iute de Cayenne

(*Capitolul II – Ardeiul iute de Cayenne*) la aplicaţia *Întăritor pentru sânge.*

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Cancer.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, coada-şoricelului, tătăneasă.
DOZAJ: Ideal ar fi să se administreze 2 capsule „0" împreună cu o cană cu ceai de tătăneasă, o dată sau de două ori pe zi. Sau 1 ori 2 căni cu ceai de chaparral (de concentraţie medie) pe zi, fie singur, fie cu un supliment cu fier.

Animale de companie/Animale domestice: În acest caz, cel mai uşor este să se administreze tinctură de chaparral. Dacă este vorba de animale mari, puteţi încerca tablete, capsule sau buline cu miere (vezi *Capitolul I, Lecţia 2*).

Eu recomand chaparral ori de câte ori este nevoie de un antibiotic extern sau intern pentru animale, precum şi în cazuri în care animalul respectiv pare bolnav, dar nu atât de grav încât să fie chemat de urgenţă veterinarul. Vă sugerez una dintre aplicaţiile menţionate la aplicaţia *Antibiotic.*

VEZI ŞI: Folosiţi orice aplicaţii valabile pentru oameni, care sunt similare cu cerinţele impuse de suferinţele animalelor.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, *remediu popular, *tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: General.

Antibiotic/Antiseptic: Chaparral este una din cele două plante antibiotice importante, din sistemul celor Zece plante esenţiale. (Cealaltă este usturoiul, aşa că vezi şi aplicaţia *Antibiotic*, de la capitolul despre usturoi.) Chaparral are puterea să distrugă numeroase tipuri de bacterii, viruşi, paraziţi şi să trateze infecţii cu ciuperci.

Formulele de mai jos conţin plante sub formă de pulbere, dacă nu se specifică altceva. Cantitatea care se obţine este probabil mai mare decât cea necesară, aşa că este bine să păstraţi în condiţii optime ceea ce rămâne, pentru o eventuală folosire ulterioară. (Vezi

condiţii de păstrare corespunzătoare, în *Capitolul I, Lecţia 5*.) Dacă vă interesează şi vreţi să înţelegeţi mai bine aceste formule, precum şi diferenţele infime dintre ele, mergeţi pur şi simplu la fiecare capitol despre planta respectivă şi studiaţi efectele majore ale acestor plante.

Încercaţi una dintre aceste idei, la primul semn de infecţie, chiar dacă e vorba de un semn vag, precum „o senzaţie" că nu este ceva în ordine, înainte ca acesta să devină un semn foarte evident de îmbolnăvire. Decât să aştept un asemenea semnal clar, mai bine acţionez direct, tratând în pripă infecţia cu chaparral sau cu usturoi.

FORMULA 1 – Luaţi 1-3 capsule de mărimea „0" de chaparral sau 1/4-1/2 linguriţă de pulbere de chaparral cu un pahar plin cu apă, o dată la 2-4 ore.
FORMULA 2 – Scufundaţi (nu fierbeţi) 30 g de chaparral sub formă de pulbere, dar nu neapărat, în 2 căni cu apă aproape clocotită, acoperiţi vasul timp de 20-30 de minute. Filtraţi apoi. Beţi câte 1/4-1/2 cană la intervale de 1-3 ore.
FORMULA 3 – Amestecaţi 60 g de chaparral sub formă de pulbere, 30 g de rădăcină de tătăneasă, 7,5 g de pulbere de ghimbir şi 7,5 g de pulbere de ardei iute. Luaţi 1-3 capsule de mărimea „0", cu câte un pahar plin cu apă la un interval de 2-4 ore.
FORMULA 4 – Amestecaţi 60 g pulbere de chaparral, 30 g pulbere de usturoi, 30 g pulbere de ulm cu coajă netedă, 7,5 g de pulbere de ghimbir şi 7, 5 g de pulbere de ardei iute. Luaţi 1-3 capsule de mărimea „0" sau 1/4-1/2 linguriţă de amestec de plante cu câte un pahar plin cu apă, la intervale de 2-4 ore.

Alegerea formulei depinde de plantele pe care le aveţi la îndemână sau de preferinţa pentru combinaţia care ştiţi că vă prieşte cel mai mult. Eu prefer o combinaţie între formulele 3 şi 4, mai ales atunci când mă hotărăsc să iau doze frecvente.

VEZI ŞI: Purificator de sânge, Ochi, Ciuperci, Sistem imunitar, Paraziţi, Sinuzită, Boli venerice.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, coada-şoricelului, cuişoare, *echinacea, ghimbir, *remediu popular, *tătăneasă, ulm cu coajă netedă, *usturoi.
DOZAJ: General sau conform indicaţiilor.

Arterioscleroză: Această boală se manifestă prin rigidizarea arterelor şi este adesea legată de obezitate, fumat, consum mare de grăsimi, precum şi colesterol. Atunci când depunerile de grăsime de pe pereţii interiori ai arterelor constituie principala problemă, afecţiunea se numeşte arterioscleroză. Pentru a ajuta la îndepărtarea depunerilor de colesterol de pe pereţii arterelor şi la eliminarea toxinelor (nicotină, resturi vechi de alimente nedigerate, întâlnite adesea în cazurile de obezitate), care ar putea contribui la agravarea arteriosclerozei, mulţi dintre elevii mei mi-au raportat obţinerea de rezultate bune în urma administrării de părţi egale de chaparral şi usturoi, ambele sub formă de pulbere, în doze de câte 1/2 linguriţă de 2-4 ori pe zi. Aş mai adăuga 1 parte de ulm cu coajă netedă la 2 părţi din formula de mai sus pentru a atenua şi a potenţa proprietăţile puternice ale usturoiului şi plantei chaparral. De asemenea, ar mai fi de mare folos o baie de ghimbir o dată pe săptămână, o dietă vegetariană şi „băutura verde" de tătănească. Am ajutat mulţi oameni să-şi rezolve problema arterelor îngroşate şi înfundate, prin simpla schimbare a dietei. În cartea lui Humbart Santillo, *Intuitive Eating (Alimentaţia intuitivă)* veţi găsi o sursă excelentă de idei care să vă ajute să treceţi de la o dietă mai puţin sănătoasă, la una foarte sănătoasă (vezi capitolele despre ghimbir şi tătănească).

VEZI ŞI: Purificator de sânge.
PLANTE ALTERNATIVE ŞI SUPLIMENTARE: ceapă, coada-şoricelului, ghimbir, *usturoi.
DOZAJ: Aşa cum este indicat.

Artrită: Vezi aplicaţiile *Purificator de sânge, Intoxicaţie cu substanţe chimice* şi *Gută*.

Boli venerice: Am constatat obţinerea unor rezultate remarcabile în urma folosirii plantei chaparral în tratarea herpesului, a negilor genitali, gonoreei şi a altor infecţii genitale care nu au fost niciodată diagnosticate oficial.

Formule pentru uz intern: Alegeţi una dintre ele, în funcţie de plantele pe care le aveţi la îndemână. Dacă se poate, recitiţi *Profilul de personalitate* al fiecărei plante folosite.

1. Lăsaţi să se înmoaie câte 30 g din fiecare plantă: ulm cu coajă netedă, ghimbir, tătănească şi chaparral, în două căni cu apă clocotită, acoperiţi vasul şi lăsaţi-l astfel 20-30 minute. Filtraţi. Beţi 1/2 cană din acest amestec de 4-6 ori pe zi. Faceţi acest tratament timp de încă 5-7 zile după ce dispar toate simptomele. Alternativ, mai puteţi folosi această formulă ca pe o combinaţie de pulberi şi luaţi 2-3 capsule „0" la fiecare 3-4 ore, împreună cu 250 ml de apă.
2. Luaţi 2 capsule „0" fie de chaparral simplu, fie o combinaţie tătănească/chaparral o dată la 2 ore, alternând cele două formule. Continuaţi tratamentul timp de încă 5-7 zile după ce dispar toate simptomele.
3. Alegeţi două formule din aplicaţia *Antibiotic* şi alternaţi-le, luând câte 2 capsule o dată la 2 ore. Continuaţi încă 5-7 zile după dispariţia tuturor simptomelor.
4. Faceţi în întregime o cură de 21 de zile de curăţare a sângelui cu chaparral, conform indicaţiilor de la aplicaţia *Purificator de sânge*.

Uz extern: Faceţi câte o baie de ghimbir de două ori pe săptămână (vezi *Capitolul VII – Ghimbirul*). Pentru a face simptomele mai suportabile, folosiţi apă de izmă făcută din 15-20 picături de ulei de izmă puse într-o cadă mai puţin adâncă sau într-un lighean cu apă (vezi *Capitolul VIII – Izma*), pentru clătirea erupţiilor de pe piele, sau tamponaţi-le cu apă de izmă.

O altă baie foarte bună s-ar putea face folosind Formula 1 de mai sus, preparându-se o infuzie pentru uz extern.

De mare ajutor în procesul de vindecare ar mai fi 300 mg de calciu/magneziu împreună cu 1 g de ascorbat de calciu (o formă de vitamina C) administrate la fiecare oră sau la două ore.

Femeile pot folosi ovule preparate aşa cum se recomandă la aplicaţia *Probleme femeieşti*.

ERAL

Geraldine, o studentă de-a mea, s-a dus la controlul medical anual şi a descoperit că făcuse negi genitali. S-a hotărât să urmeze acea cură de 21 de zile de curăţare cu chaparral (aşa cum se descrie aici, în aplicaţia *Purificator de sânge*). Pe lângă că a folosit intern chaparral, a mai pus şi câte un căţel de usturoi ca supozitor vaginal, o dată sau de două ori pe zi (vezi aplicaţia *Infecţie vaginală*, din *Capitolul XI – Usturoiul*).

După zece zile de cură, a observat o schimbare semnificativă la ciuperca piciorului de care suferea de când avea 8 ani. Aceasta dispărea treptat şi după a doua săptămână nici nu mai exista. Apoi nu a mai apărut niciodată.

Desigur, a sperat ca acelaşi lucru să se întâmple şi cu negii genitali. A constatat apoi că ciclul menstrual a fost mult mai suportabil în luna aceea şi că avea mai multă energie decât de obicei. Tot în acea perioadă şi-a dat seama că apăruseră modificări în starea ei afectivă, ceea ce face parte din simptomele normale ale curei de curăţare. În timpul unei zile, îşi amintea de momente neplăcute sau triste petrecute în ultimul an, pe care le uitase. Plângea uneori fără vreun motiv evident, având totuşi o senzaţie de bine. Într-o zi sau două, fenomenul a dispărut iar ea şi-a revenit la echilibrul afectiv normal. (Este un exemplu de „revenire" în memorie a unor întâmplări, aşa cum am descris în aplicaţia *Purificator de sânge*.)

La şase săptămâni de la descoperirea negilor genitali, şi-a făcut din nou analizele. Negii dispăruseră complet.

Geraldine îşi face acum în mod curent cura de 21 de zile cu chaparral, o dată sau de două ori pe an, aşa, ca să fie în formă, fără să mai înregistreze vreo apariţie a simptomelor din prima cură.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Probleme femeieşti, Herpes, Ficat, Limfă.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *echinacea, ghimbir, tătăneasă, ulm cu coajă netedă, *usturoi.
DOZAJ: Conform instrucţiunilor.

Bursită: Vezi aplicaţia *Purificator de sânge*.

Cancer: Nu ştiu să existe vreo plantă care să fie ea singură leac pentru cancer. Toate bolile, mai ales una atât de complexă precum cancerul, au mai multe cauze, cuprinzând factori fizici, emoţionali şi de mediu. În aceste condiţii, totuşi vă pot spune că planta chaparral este un ingredient de primă mână în combinaţii de plante care au fost folosite cu succes în tratarea multor tipuri de cancer, inclusiv a tumorilor. Celor care vor să se documenteze, le recomand cu căldură să facă investigaţii serioase în tratamentele cu chaparral. (Vezi titlurile marcate cu (**) în bibliografia de la sfârşit.)

O altă sursă de mare ajutor în lupta împotriva cancerului prin folosirea „metodelor alternative" este cartea *How to Fight Cancer and Win* (*Cum să lupţi împotriva cancerului şi să învingi*), de William Fischer. Această carte vă va deschide ochii şi vă va oferi un veritabil ajutor! (Vezi bibliografia de la sfârşit.)

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *tătăneasă.
DOZAJ: General sau vezi ideile de la aplicaţiile *Antibiotic* şi *Purificator de sânge*.

Chisturi: Folosiţi chaparral intern şi faceţi şi o cataplasmă cu chaparral sau pulbere de chaparral şi rădăcină de tătăneasă pe care să o aplicaţi direct pe chist. Cataplasmele lăsate peste noapte şi/sau cea mai mare parte din zi pot fi aplicate atât timp cât este nevoie – în general, de la 2 zile, la 2 săptămâni, schimbând cataplasma cel puţin de două ori pe zi. Cura de curăţare de 21 de zile cu chaparral combinată cu folosirea cataplasmelor constituie tratamentul cel mai bun, după părerea mea. Dar toate formulele din aplicaţia *Antibiotic* sunt valoroase.

VEZI ŞI: Abces, Antibiotic, Cancer, Tumori.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, remediu popular, *tătănească, *usturoi.
DOZAJ: General sau conform instrucţiunilor.

Ciuperca piciorului: Această afecţiune sâcâitoare trebuie tratată cu o plantă fungicidă, iar chaparral este una dintre cele mai puternice (o altă plantă este usturoiul). Citiţi aplicaţia *Antibiotic*, de mai înainte, şi aplicaţi intern formula care conţine şi usturoi. Ţineţi zilnic piciorul timp de cel puţin 20 de minute în ceai de chaparral. În restul zilei, aveţi grijă ca piciorul să aibă pielea uscată, purtaţi ciorapi curaţi din bumbac, dacă este cazul, sau umblaţi desculţ sau încălţat doar cu nişte sandale, ori de câte ori se poate.

Pentru întreţinere, puneţi pulbere de chaparral pe picioare, de mai multe ori pe zi, sau faceţi o pastă amestecând pulbere de chaparral cu pulbere de ulm cu coajă netedă şi gel de *aloe vera*. (Găsiţi gel de *aloe vera* în magazinele cu alimente organice.) Întindeţi această pastă pe orice porţiune de piele de pe picioare, unde simţiţi că vă supără ceva.

Citiţi în aplicaţia *Purificator de sânge* despre cura de 21 de zile cu chaparral. Este şi această o cale eficientă pentru eliminarea ciupercii piciorului. Citiţi şi ERAL-ul de la aplicaţia *Boli venerice*. Sunteţi curios?

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Ciuperci, Piele, Boli venerice.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, tătănească, ulm cu coajă netedă, *usturoi.
DOZAJ: Conform instrucţiunilor.

Ciuperci: Pentru o luptă pe termen lung împotriva infecţiilor cu ciuperci, de genul: ciuperca piciorului, ciuperci ale unghiilor, ciuperci ale urechilor, infecţii vaginale etc., vă sfătuiesc să ţineţi o cură de curăţare de 21 de zile cu chaparral, aşa cum se indică la aplicaţia *Purificator de sânge*. Aceasta ar putea rezolva problema în bună parte. Dacă este nevoie de ajutor în plus, următorul pas care trebuie făcut este aplicarea formulei 4 descrise în aplicaţia *Antibiotic*. Folosiţi dozajul indicat. Vindecarea poate fi grăbită aplicând cataplasme cu

soluţia descrisă tot în formula 4 direct pe locul afectat de ciupercă, şi lăsată peste noapte. Cataplasma poate fi folosită cât de des doriţi.

În cazul unor infecţii apărute pentru prima dată, mai puţin agresive, beţi câte o cană de ceai de chaparral o dată sau de două ori pe zi. În acelaşi timp, tamponaţi zona afectată (acolo unde se poate) cu o infuzie (sau un macerat concentrat) de ceai de chaparral timp de 15 minute, 1-3 ori pe zi. (Vezi instrucţiunile de la *Infuzie, Capitolul I, Lecţia 2.*)

În cazuri cronice, puteţi administra doze ceva mai mari sau mai frecvente de chaparral decât cele cu care aţi început. Dacă administraţi chaparral intern, este important să faceţi tratamentul încă o săptămână sau zece zile după dispariţia simptomelor, pentru a vă asigura că infecţia a fost eliminată din sânge.

Pentru reducerea disconfortului extern, în cazul unor suprafeţe reduse afectate de ciuperci, cea mai comodă formă este aplicarea de tinctură de chaparral. Puneţi câteva picături direct pe zona afectată.

VEZI ŞI: Antibiotic, Ciuperca piciorului, Purificator de sânge, Probleme femeieşti, Boli venerice, Infecţie vaginală.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *echinacea, *usturoi.
DOZAJ: General sau conform instrucţiunilor.

Colesterol: Vezi *Arterioscleroză.*

Congestie: Folosiţi chaparral mai ales pentru tipul de congestie (şi poate infecţie) care provine din consumul frecvent şi exagerat de produse lactate şi alimente de proastă calitate. Atunci când se acumulează prea mult mucus în cap şi/sau piept simţiţi că aveţi un ritm încetinit, nu faceţi faţă situaţiilor, şi atunci puteţi fi siguri că aveţi ceea ce se numeşte, cu un termen politicos, congestie. Chaparral ajută la eliminarea mucusului şi a altor tipuri de congestie, precum şi la eliminarea lor din organism.

Atunci când folosiţi chaparral pentru tratament de uz intern, aplicaţi şi cataplasme direct pe zonele de congestie – cum ar fi

plămânii sau ficatul. Recitiţi aplicaţiile *Antibiotic* şi *Purificator de sânge.*

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Piele.
PLANTE ALTERNATIVE ŞI SUPLIMENTARE: *ceapă, *echinacea, *tătăneasă, *usturoi
DOZAJ: General.

Dermatofitoze: Vezi aplicaţia *Paraziţi.*

Digestie: Dacă problemele de digestie se datorează unei infecţii din tractul digestiv, adoptaţi una dintre formulele din aplicaţia *Antibiotic.* Dacă aceste probleme digestive vă sâcâie permanent, evitaţi să mâncaţi prea mult pentru a uşura tensiunea asupra funcţiilor digestive şi ţineţi o cură de 21 de zile cu chaparral, aşa cum se arată în aplicaţia *Purificator de sânge.*

V-ar ajuta mult şi dacă aţi amesteca în cantităţi egale pulbere de chaparral şi rădăcină de tătăneasă şi aţi lua doze de câte 1/2 linguriţă din acest amestec în capsule sau fără (e mai bine fără) cu 1/2 de oră înainte de a mânca orice (în medie, se iau 6 doze pe zi) sau măcar înainte de mesele principale.

Dacă recitiţi *Profilul de personalitate* de la tătăneasă şi chaparral, veţi observa de ce aceste două plante sunt atât de importante în combinaţii cu care se tratează o mare varietate de probleme digestive, de la acumularea de gaze până la colită, ulcere şi acumulări de mucozităţi.

Dacă suferiţi de crampe la stomac, tinctura de chaparral le poate elimina imediat, pe când cu formula chaparral/rădăcină de tătăneasă, menţionată mai sus, durează ceva mai mult.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Congestie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *echinacea, ghimbir, *izmă, *tătăneasă, *ulm cu coajă netedă, usturoi.
DOZAJ: Luaţi pulbere de chaparral, câte 1/4 linguriţă de 4-6 ori pe zi, mai ales cu 1/2 oră înainte de a mânca. Sau amestecaţi părţi egale de pulbere de chaparral şi rădăcină de tătăneasă şi luaţi câte 1/2 linguriţă de 4-6 ori pe zi,

mai ales cu 1/2 oră înainte de a mânca. Luaţi fiecare doză cu câte un pahar plin cu apă.

Dureri: Vezi aplicaţiile *Antibiotic* şi *Răni.*

Excrescenţe: Vezi aplicaţia *Tumori.*

Febră: Febra este adesea generată de diferite tipuri de congestie la nivelul capului, al pieptului sau vreunui organ sau sistem din organism care nu funcţionează bine. Aceste congestii ajung să producă blocaje de toxine, iar febra care apare de obicei încearcă să ardă aceste toxine. Chaparral loveşte febra la rădăcină, adică tocmai cauza care produce febra. Aglomerările de toxine sunt dezintegrate şi eliminate din organism. Planta mai acţionează şi ca un agent de răcire, dispersând fierbinţeala interioară.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Congestie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *coada-şoricelului, cuişoare, *echinacea, ghimbir, tătănească, *usturoi.
DOZAJ: General.

Ficat: Orice plantă care curăţă şi fortifică sângele (iar chaparral este o plantă fantastică, din acest punct de vedere) poate face acelaşi lucru şi pentru ficat. Pentru că sângele trece tot timpul prin ficat, pentru a se curăţa, starea de sănătate a sângelui afectează în mod direct pe cea a ficatului şi invers. Dacă sângele este într-o formă bună, ficatul se odihneşte şi se reface regenerându-şi ţesuturile cu ajutorul sângelui sănătos.

Folosiţi chaparral aşa cum se arată în aplicaţia *Purificator de sânge,* mai ales cura de 21 de zile. Ţineţi minte: dacă puteţi asigura ficatului o bună funcţionare, s-ar putea ca asta să însemne sfârşitul tuturor problemelor sâcâitoare de sănătate cu care vă confruntaţi.

Extern, puneţi o cataplasmă cu chaparral sau cu una dintre plantele alternative, direct pe zona ficatului.

Rinichii şi ficatul funcţionează dependent unul de celălalt, iar un regim alimentar corespunzător va conta foarte mult în buna lor funcţionare. Evitaţi prăjelile, grăsimile, cofeina, alcoolul, alimentele

procesate şi zahărul rafinat. Dacă nu faceţi presiuni prin alimentaţie asupra ficatului şi rinichilor le daţi o şansă să-şi facă treaba aşa cum se cuvine. Pentru un ajutor nepreţuit în schimbarea dietei şi menţinerea unei nutriţii sănătoase, vezi cartea *Intuitive Eating (Alimentaţia intuitivă),* de Humbart Santillo.

Dacă aveţi nevoie de un TONIC pentru a vă menţine ficatul în stare optimă de funcţionare, folosiţi una dintre următoarele sugestii:

TONICE PENTRU FICAT

1. Puneţi 1 linguriţă de frunze de tătănească şi până la 1/4 linguriţă chaparral într-o cană cu apă fierbinte şi lăsaţi să se infuzeze 10-15 minute. Beţi acest amestec o dată sau de două ori pe zi, cel puţin de patru ori pe săptămână. Dimineaţa şi seara sunt momentele cele mai potrivite. Puteţi îndulci băutura cu miere, dacă doriţi.

2. Beţi 1 cană cu ceai de coada-şoricelului o dată sau de două ori pe zi, cel puţin de patru ori pe săptămână. Nu îndulciţi acest ceai.

3. Includeţi în dietă 1/2 cană de ceapă crudă şi/sau doi căţei mijlocii de usturoi crud, cel puţin de patru ori pe săptămână.

Este uşor şi interesant să vă creaţi singuri propriul tonic pentru ficat, pe măsură ce vă familiarizaţi cu cele Zece plante esenţiale. Pentru a vă da idei în legătură cu felul în care puteţi încorpora chaparral în orice fel de ceai de plante pe care să-l beţi zilnic, fără să-i strice acestuia gustul, vă sugerez să citiţi *Profilul de personalitate* de la începutul capitolului despre chaparral.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Intoxicaţie cu substanţe chimice, Sistem imunitar, Rinichi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *ceapă, *coada-şoricelului, *echinacea, ghimbir, remediu popular, *usturoi.
DOZAJ: General.

Furuncul: Vezi aplicaţia *Abces.*

Gută: Această afecţiune dureroasă seamănă cu artrita şi se caracterizează adesea prin umflarea articulaţiilor, mâinilor şi picioarelor, mai ales a degetului mare de la picior. Este provocată de o acumulare foarte mare de săruri de acid uric în sânge. Organismul nu mai face faţă acestor aglomerări şi încearcă să le „scoată din drum" depozitându-le în toate acele locuri nepotrivite.

O cură de 21 de zile de curăţire cu chaparral ajută organismul să scape de povara toxinelor depozitate. Ar fi de mare folos ca persoana care suferă de gută să adopte şi o dietă din care să elimine pe cât posibil alimentele care provoacă acele acumulări de săruri de acid uric. Acele alimente conţin prea multe proteine, în special de origine animală. Alte mâncăruri vinovate de acumulările de toxine sunt prăjelile, alimente procesate, cofeina şi alcoolul. Recomand cu căldură un regim vegetarian, o baie cu ghimbir pe săptămână. Mai este bine să beţi zilnic cel puţin 2 litri de apă pură sau ceai de plante (tătănească cu izmă) pentru a ajuta planta chaparral să scoată cristalele de acid uric şi alte toxine din organism.

După ce aţi ţinut cura de 21 de zile cu chaparral, etapa următoare presupune tratamentul zilnic cu una dintre formulele de Antibiotic/Purificator de sânge (vezi aplicaţia *Antibiotic*). Formula de chaparral pe care o veţi alege va fi folosită în cantităţi mici la început, apoi vor creşte treptat de-a lungul unei perioade de două până la trei săptămâni, până la o mărime a dozelor pe care o s-o apreciaţi în funcţie de rezultate. Continuaţi să beţi cei doi litri de apă sau ceai de plante (nu mai mult chaparral) în fiecare zi, pentru a uşura spălarea toxinelor.

În cazuri severe de gută trebuie să cereţi părerea avizată a unui nutriţionist. Vă sfătuiesc să consultaţi un medic naturopat, mai ales dacă aţi luat până de curând medicamente alopate. Dacă vă puteţi descurca singuri să treceţi peste această perioadă dificilă, găsiţi un ghid nepreţuit în cartea *Intuitive Eating (Alimentaţia intuitivă)* a lui Humbart Santillo.

Ţineţi minte că dacă apare vreun disconfort digestiv în urma folosirii plantei chaparral, puteţi atenua aceste neplăceri adăugând o plantă emolientă – rădăcină de tătănească sau ulm cu coajă netedă.

Folosiţi părţi egale de chaparral şi plantă emolientă sau 2 părţi chaparral şi 1 parte plantă emolientă.

O alinare temporară a durerilor de gută mai puteţi obţine făcând băi la picioare cu ceai de chaparral sau ghimbir.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Intoxicaţie cu substanţe chimice, Digestie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *coada-şoricelului, *echinacea, *ghimbir, izmă, tătăneasă, usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Herpes (simplex, zoster, genital): Sugestiile care urmează sunt valabile mai ales în cazul herpesului genital, dar pot fi de mare folos şi în alte forme de herpes.

În timpul unei crize de herpes genital, luaţi 2 capsule „0" cu pulbere de chaparral alternativ cu 2 capsule cu formula tătănească/cuişoare o dată la două ore (dar pot fi luate mai rar, dacă simptomele sunt mai puţin supărătoare). Luaţi capsulele cu un pahar de 250 ml de apă. Acest lucru înseamnă că din două în două ore veţi lua una dintre aceste formule. Spălaţi locul în suferinţă cu ceai concentrat de chaparral, coada-şoricelului sau cuişoare, ori de câte ori simţiţi nevoia şi aplicaţi cataplasme cu una sau mai multe dintre aceste plante direct pe partea afectată.

Cuişoarele sunt deosebit de eficiente în alinarea durerilor, iar uleiul de cuişoare (cumpărat de la farmacie sau magazinele cu produse din plante) aplicat direct pe locul dureros are efect imediat de anestezic, precum şi unul antiseptic (vezi capitolul despre cuişoare).

Dacă este vorba de o infecţie curentă cu herpes aflată în stare latentă pe moment, o cură de 21 de zile cu chaparral (vezi aplicaţia *Purificator de sânge*) va uşura perioadele de criză sau le va elimina complet.

Indiferent dacă este vorba sau nu de perioade de criză, dar de obicei în cazuri severe, puteţi alterna cura de 21 de zile cu chaparral, cu tratamentul menţionat la început (formulele cu pulbere de plante); începeţi însă cu doze înjumătăţite, de 2-4 ori pe zi, dacă pe moment

herpesul nu este activ, dar în caz de criză, luaţi pulberea de plante o dată la două ore. Fiecare doză trebuie luată cu 250 ml de apă pură.

Ideal ar fi să slăbiţi sau să eliminaţi definitiv virusul care provoacă herpes într-un mod constant dar nu brusc, în perioadele dintre crize.

Oricare dintre formulele de la aplicaţia *Antibiotic* ar fi de folos într-o perioadă când herpesul este activ. Acţionaţi şi intern şi extern, cu cataplasme.

Elevele şi pacientele mele mi-au spus că toate aceste recomandări îşi ating scopul mai bine dacă în timpul tratamentului se abţin de la activitate sexuală. De asemenea, de vreme ce am aflat că orice tip de herpes este puternic afectat de substanţele chimice din alimente, este mai înţelept să eliminaţi din dietă zahărul rafinat, carnea, cofeina, alcoolul, ciocolata şi prăjelile. Mâncaţi mai multe fructe şi legume proaspete, alge, beţi suc de morcovi sau orice altă băutură care să conţină clorofilă, gen „băuturi verzi" (vezi capitolul despre tătănească). Ar fi bun şi un supliment cu clorofilă. Pentru că herpesul este puternic afectat de regimul alimentar, aţi face foarte bine dacă aţi consulta cartea lui Humbart Santillo, *Intuitive Eating (Alimentaţia intuitivă)* şi i-aţi urma sfaturile.

Folosirea plantelor în tratarea herpesului poate fi combinată cu alte suplimente despre care ştiţi că inhibă herpesul. De obicei recomand L-lisină şi ascorbat de calciu.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Intoxicaţie cu substanţe chimice, Boli venerice.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *cuişoare, *echinacea, ghimbir, remediu popular, *tătănească, *usturoi.
DOZAJ: General; sau câte 2 capsule „0" din două în două ore, alternând chaparral cu o combinaţie de tătănească/cuişoare. Vezi şi alte variante pentru herpes activ sau latent, descrise în aplicaţie.

Iederă otrăvitoare: Vezi aplicaţia *Piele*.

Impetigo: Vezi aplicaţia *Piele*.

Infecţie vaginală: În cazul infecţiilor vaginale (micoze), ceaiul de chaparral poate fi folosit pentru spălări locale, o dată până la de trei ori pe săptămână, timp de două săptămâni. Se mai foloseşte chaparral intern, aşa cum se arată la aplicaţia *Ciuperci*, dacă este cazul. De multe ori, spălăturile cu chaparral sunt suficiente. Pentru a nu usca prea tare mucoasa vaginului, recomand să se facă temporar aceste spălări. Cel mai bine este să faceţi un amestec din chaparral cu 1/2 parte de plantă emolientă, cum ar fi rădăcina de tătănească sau ulmul cu coajă netedă, mai ales dacă se fac spălături şi în a doua săptămână.

VEZI ŞI: Purificator de sânge, Probleme femeieşti, Ciuperci, Boli venerice.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *echinacea, *usturoi.
DOZAJ: General sau conform instrucţiunilor.

Inflamaţie: Vezi aplicaţia *Purificator de sânge.*

Intoxicaţie: Vezi aplicaţiile *Purificator de sânge* şi *Intoxicaţie cu substanţe chimice.*

Intoxicaţie cu substanţe chimice: Mă refer aici la două tipuri de intoxicaţie care nu necesită golirea stomacului. Chaparral ar trebui folosit pentru a detoxifica sângele în cazul expunerii pe termen lung sau permanente prin manevrarea şi ingerarea prin respiraţie a unor substanţe chimice toxice. „Intoxicaţii" uşoare, pe termen scurt, precum reacţia la monoglutamatul de sodiu din alimente sau toxiinfecţiile alimentare uşoare răspund şi ele la tratamentul cu chaparral. Chiar dacă trebuie provocată voma, este înţelept să folosiţi o plantă de curăţare a sângelui, precum chaparral, timp de câteva zile după aceea, pentru a uşura efectele intoxicării.

ERAL

Stephanie, una dintre elevele mele, era taxidermist şi lucra cu chimicale toxice în fiecare zi. Şeful ei pretindea că substanţele respective nu

sunt „chiar aşa de toxice", aşa că nu lua nici un fel de măsuri de protecţie. Dacă vreunul dintre angajaţi pomenea ceva despre intoxicaţia chimică, era aspru criticat. După ce lucrase nişte ani în acest mediu, Stephanie constatase că respira tot mai greu, o dureau plămânii, capul şi ochii, iar pielea îi devenise foarte sensibilă. Dar câtă vreme Stephanie nu cădea din picioare, nici unul dintre aceste simptome nu îl alarma pe şeful ei, iar Stephanie n-avea de ales decât să se resemneze.

Stephanie mi-a spus de agravarea acestor simptome, mărturisindu-mi bănuiala că acumula toxine provenind din chimicalele folosite în taxidermie. La îndemnul meu, a început cura de 21 de zile menţionată în aplicaţia *Purificator de sânge*.

Cu fiecare zi care trecea, a început să aibă simptome tot mai clare de detoxificare, iar transpiraţia ei, saliva, respiraţia, flegma, urina, chiar şi lacrimile aveau izul vag, dar distinct şi gustul chimicalelor de taxidermie cu care lucra de ani de zile. Prin săptămâna a doua, începuse să expectoreze flegmă care arăta „veche", care mirosea şi mai tare a chimicale. După cele 21 de zile de cură, se simţea ca nouă şi în vigoare, aşa cum nu se mai simţise de mult şi în timpul alergărilor pe care le făcea în fiecare dimineaţă a simţit că putea să respire uşor pentru că plămânii erau mai curaţi şi mai puternici. Stephanie şi-a mai pus şi cataplasme cu usturoi şi/sau ceapă şi/sau tătănească direct pe plămâni şi le lăsa peste noapte, în ultimele şapte nopţi ale curei. Şi acest lucru a ajutat la revenirea plămânilor.

La sfârşitul acestui tratament, Stephanie a renunţat la taxidermie şi a optat pentru altă profesie.

Dacă vă aflaţi într-o situaţie asemănătoare cu a Stephaniei, dar în clipa de faţă nu vă puteţi schimba profesia, o cură de 21 de zile cu chaparral, de două până la patru ori pe an, v-ar putea uşura

suferinţele provocate de un mediu toxic de lucru, până când reuşiţi să vă schimbaţi locul de muncă.

VEZI ŞI: Purificator de sânge.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, *coada-şoricelului, *echinacea, usturoi.
DOZAJ: General sau conform instrucţiunilor.

Limfă. Lichidul limfatic înconjoară şi saturează fiecare celulă a organismului, transportând hrana la celule şi evacuând deşeurile. Lichidul limfatic este pompat prin sistemul limfatic dacă organismul are activitate fizică (dacă face exerciţii fizice), către mii de staţii de epurare aflate pe traseu, numite ganglioni limfatici sau glande limfatice. Deşeurile sunt colectate în aceşti ganglioni şi eliminate din corp prin sânge, sudoare şi alte căi de evacuare.

Exerciţiile fizice regulate şi masajul terapeutic sunt mijloace eficiente de pompare ale sistemului limfatic, fiind două căi principale care asigură evacuarea corectă a deşeurilor din sistemul limfatic. Mai mult decât atât, dacă rinichii, ficatul şi sângele sunt într-o stare bună de sănătate, ganglionii limfatici nu sunt suprasolicitaţi şi îşi îndeplinesc eficient funcţiile, evacuând în plus toxine din ţesuturi şi din sânge. Aceasta este o condiţie esenţială atunci când ne confruntăm cu o răceală, gripă şi poluanţi din mediu.

Folosiţi chaparral aşa cum se arată în aplicaţiile *Antibiotic* şi *Purificator de sânge*, pentru a stimula o curăţare şi o funcţionare mai eficiente ale sistemului limfatic. De asemenea, o baie cu ghimbir va încuraja transpiraţia şi va îmbunătăţi evacuarea deşeurilor din limfă.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Intoxicaţie cu substanţe chimice, Rinichi, Ficat.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, *coada-şoricelului, *echinacea, *ghimbir, tătănească, usturoi.
DOZAJ: General.

Mâncărime: Vezi aplicaţia *Piele*.

Mucus: Vezi aplicaţia *Congestie*.

Negi genitali: Vezi aplicaţia *Boli venerice*.

Ochi: Dacă aveţi urcior la ochi, puneţi o compresă cu chaparral, înfăşurată într-un tifon sau o bucată de pânză subţire. Se ţine pe ochi cel puţin 20 de minute sau ideal ar fi să o lăsaţi peste noapte. Clătiţi ochiul cu un ceai dintr-o plantă emolientă, tătănească sau ulm cu coajă netedă, după ce scoateţi compresa. Dacă este nevoie de un antibiotic mai puternic pentru clătirea ochiului, faceţi un ceai mai slab din chaparral şi una dintre plantele emoliente menţionate mai sus (câte 1/2 linguriţă din fiecare plantă pentru o cană cu apă, lăsând să infuzeze 10 minute). Dacă folosiţi doar chaparral pentru spălarea ochiului, această plantă ar putea irita uşor sau usca locul, de aceea este nevoie de o plantă emolientă.

În caz de infecţie mai severă, apelaţi şi la plante cu acţiune de antibiotic, precum usturoiul sau chaparral, folosite intern. (Vezi aplicaţiile *Antibiotic* de la capitolele privitoare la aceste plante.)

VEZI ŞI: Antibiotic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, *echinacea, *ulm cu coajă netedă, usturoi.
DOZAJ: General sau conform instrucţiunilor.

Paraziţi: În această categorie intră de la amoebe microscopice până la oxiuri vizibili în materiile fecale sau căpuşele de scabie de sub piele. Chaparral este extrem de eficient în distrugerea oricărui parazit care trăieşte în piele. Omoară sau ţine departe multe feluri de paraziţi şi substanţele pe care le secretă aceştia. (Ştiaţi că paraziţii îşi lasă excrementele în organismul uman?) Chaparral se amestecă adesea cu alte plante antiparazitare, cum ar fi usturoiul, pentru a-şi mări spectrul de acţiune.

Adesea, o infestare cu paraziţi poate fi la originea unei slăbiciuni de lungă durată sau a unei debilitări din organism. Dacă ştiţi sau aveţi motive să credeţi că aşa stau lucrurile, începeţi să administraţi chaparral fie singur, fie cu acţiune îmbunătăţită prin amestecul cu usturoi, în părţi egale, şi 1/4 parte de ardei iute, pentru a ajuta la „transport". Tratamentele prezentate în aplicaţiile *Antibiotic* şi

Purificator de sânge sunt şi ele bune în caz că nu aveţi siguranţa că este vorba de o infestare cu paraziţi.

Dacă sunt semne exterioare de paraziţi – cum ar fi limbricii sau anumite căpuşe (cum sunt cele de scabie) şi puricele de nisip *(Trombiculidae)* –, puteţi scăpa de ei prin simpla aplicare de cataplasme cu ceai concentrat sau tinctură de chaparral, direct pe piele.

Locul preferat de paraziţi îl constituie intestinele. O clismă cu chaparral sau usturoi poate fi extrem de utilă ca parte din cura de eliminare a acestora, în afară de ingerarea produselor din plante. Orice tratament de evacuare a paraziţilor trebuie repetat după o perioadă de 7-10 zile, pentru a vă asigura că s-a eliminat orice urmă de nouă infestare care poate proveni de la ouăle lăsate după primul tratament. După o lună, repetaţi cura de deparazitare, din acelaşi motiv. Adeseori, paraziţii sunt foarte persistenţi, se pot ascunde în tot felul de cotloane şi mai pot lăsa în urmă ouă cu înveliş rezistent care să supravieţuiască mai multor cure de deparazitare.

Iată ce program de deparazitare vă sugerez: Pentru o perioadă de şapte zile, folosiţi fie chaparral, fie formula chaparral/usturoi din aplicaţia *Antibiotic*. Luaţi 2 capsule „00" de plantă cu 250 ml de apă pură pentru fiecare doză, o dată la 3-4 ore. O dată până la de trei ori pe săptămână faceţi o clismă cu chaparral sau usturoi. Adăugaţi ceapă crudă şi usturoi crud la dieta dumneavoastră alimentară. Faceţi pauză o săptămână şi repetaţi cura. Lăsaţi apoi să mai treacă o lună şi repetaţi cura.

Pentru că şi usturoiul este o plantă antiparazitară, citiţi cu atenţie aplicaţia *Paraziţi* din capitolul despre usturoi.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, coada-şoricelului, *usturoi.
DOZAJ: conform indicaţiilor.

Piele: Trecând în revistă toate problemele care pot apărea, în mod obişnuit, în legătură cu pielea, am ajuns să fac următoarea listă: mâncărimi, iederă otrăvitoare, înţepături de insecte, iritaţii, impetigo (infecţii cu stafilococi), paraziţi, răni de tot felul, aşchii care au

produs inflamaţii, ciuperci, pete gălbui (acele pete galben-maronii care apar în special pe mâini, braţe şi faţă, pe măsură ce înaintăm în vârstă), psoriazis, acnee, eczeme, mătreaţă, puncte albe şi puncte negre. Lista pare să nu se mai sfârşească.

În funcţie de cât este de supărătoare problema, alegeţi o metodă mai simplă sau mai complexă folosind chaparral şi/sau o plantă suplimentară dintre cele menţionate mai jos. Numai dacă nu aveţi doar o mică „zgaibă" pe piele, ar fi mai bine să începeţi prin a elimina din sânge substanţele iritante, aşa că alegeţi o formă de chaparral, chaparral/tătăneasă sau una dintre formulele din aplicaţiile *Antibiotic* şi *Purificator de sânge*, pentru uz intern. Extern, mai ales pentru o ameliorare imediată a simptomelor – mâncărime sau infecţie –, o spălare, o compresă sau o cataplasmă cu chaparral.

Atunci când sângele şi sistemele de eliminare a toxinelor sunt supraîncărcate cu toxine, pielea (care este o poartă suplimentară de eliminare pentru limfă, celule moarte etc.) va prelua, în mod obişnuit, acest exces. Când aglomerarea toxinelor s-a făcut pe termen lung, pe piele apar manifestări precum: psoriazis, eczeme, acnee etc. Atunci când toxinele sunt depozitate chiar în piele, apar acele pete gălbui, amintite mai sus. Dacă toxinele încearcă să se evacueze prin piele, vor apărea iritaţii, mătreaţă, impetigo etc. În oricare dintre cazuri, metodele de tratament sunt aceleaşi. Diferenţa majoră stă doar în lungimea duratei în care se curăţă sângele şi se continuă revigorarea lui.

Este foarte important ca rinichii şi ficatul să funcţioneze eficient atunci când încercaţi să rezolvaţi o problemă a pielii, pe termen lung.

Deoarece tătăneasa este o plantă de maximă importanţă în regenerarea rapidă a ţesuturilor, ar fi de dorit să recitiţi *Capitolul IX – Tătăneasa*, în care veţi găsi indicaţiile din aplicaţia *Piele*.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Herpes, Paraziţi, Boli venerice, Răni.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *echinacea, *ghimbir (mai ales pentru baie), *remediu popular, *tătăneasă, *ulm cu coajă netedă, usturoi.

DOZAJ: General.

Probleme femeieşti: De-a lungul anilor, elevele mele au obţinut rezultate foarte bune folosind chaparral pentru tratarea multor aşa-numite „necazuri femeieşti", cum ar fi: infecţie vaginală cronică (chaparral este un puternic fungicid), ciclu menstrual neregulat, fibrom uterin, boală pelviană inflamatorie, negi genitali, ţesuturi cervicale anormale, cistită şi multe alte suferinţe ale ovarelor şi uterului. Am constatat că chaparral ajută şi fortifică organele de reproducere atât ale femeilor, cât şi ale bărbaţilor.

De obicei, le recomand femeilor să înceapă cu o cură de 21 de zile de curăţare cu chaparral, aşa cum se arată în aplicaţia *Purificator de sânge*, de mai înainte. De cele mai multe ori această cură rezolvă problemele, cu toate astea, ea poate fi repetată după o săptămână de „odihnă" dacă rezultatele primei cure au fost bune, dar nu suficiente. Poate fi de folos oricare dintre formulele menţionate la aplicaţia *Antibiotic*, mai ales pentru infecţii apărute de curând, nu cronicizate.

În infecţii ale vezicii urinare, ale uterului sau ale zonei vaginale, este foarte eficientă folosirea ovulelor. Pereţii subţiri ai vaginului absorb direct plantele, iar acestea îşi fac efectul în scurt timp, alinând suferinţele abdomenului inferior. Amestecaţi pulberi de chaparral şi ulm cu coajă netedă (2 părţi chaparral, 1 parte ulm) şi înmuiaţi pulberea cu suficient unt de cacao încălzit puţin, cât să se poată modela ovulele vaginale. După ce le modelaţi, puneţi ovulele în frigider, ca să se întărească şi să poată fi folosite mai târziu. Dacă nu aveţi unt de cacao, puteţi face ovulele din apă şi pulbere de plante, iar după ce le modelaţi, le puteţi usca într-un cuptor, la temperatura cea mai scăzută (preferabil cam la 50 de grade). Înainte de a le folosi, ungeţi puţin ovulele cu cremă neparfumată. Pentru amănunte privind prepararea ovulelor, vezi instrucţiunile din *Capitolul I, Lecţia 2*.

De obicei, ovulele se introduc în vagin înainte de culcare şi sunt lăsate acolo până dimineaţa, când locul va fi spălat. Pot fi folosite şi în timpul zilei şi înlocuite de două până la patru ori în 24 de ore. Trebuie folosit un tampon igienic care să absoarbă ierburile topite pe măsură ce ies din vagin. Pe lângă ovule, se mai pot pune cataplasme direct pe organul afectat, uter sau vezica urinară, unde să fie lăsate 30-60 de minute sau peste noapte. Pentru o cataplasmă eficientă, folosiţi chaparral sau chaparral şi tătănească.

În caz de infecţii mai uşoare, nu este nevoie de ovule vaginale, ci doar de una dintre formulele cu chaparral, luate pe cale orală şi câte o spălare vaginală, sau o cură de 21 de zile cu chaparral.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Intoxicaţie cu substanţe chimice, Boli venerice.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *tătăneasă, ulm cu coajă netedă, usturoi.
DOZAJ: General sau conform instrucţiunilor.

Prostatită: Vezi aplicaţiile *Antibiotic* şi *Purificator de sânge*, pentru uz intern; de asemenea, faceţi băi cu infuzie de tătăneasă sau chaparral, alternând în reprize de câte 5 minute, apă foarte caldă cu apă rece (15-20 grade) în reprize de câte 1-2 minute. Faceţi zilnic astfel de băi.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: General.

Purificator de sânge: Chaparral este o excelentă plantă care curăţă sângele. (Vezi *Profilul de personalitate.*) Atunci când sângele este poluat, este afectat totul, deoarece calitatea sângelui reflectă gradul de sănătate al organismului. Chaparral are o eficienţă unică prin capacitatea sa de a curăţa sângele şi sistemul limfatic de impurităţi. Atunci când creşte calitatea sângelui, cresc şi eficienţa şi vigoarea tuturor organelor care îl susţin: ficatul, rinichii, limfa, pielea, sistemul digestiv etc. Atunci când trimiteţi „hrană" bună (sânge sănătos) către toate părţile corpului, acele părţi se curăţă, se reorganizează, se reînsufleţesc şi adesea vă surprind dându-vă o stare de bine de care mulţi din noi uităm că este posibilă.

Multe dintre afecţiunile care se termină în „ită" – artrită, bursită, prostatită, sinuzită, precum şi reumatismul – sunt toate rezultatul aglomerării de toxine în sânge, poate în urma consumului îndelungat de alimente procesate sau substanţe la care am făcut dependenţă, aşa cum este cofeina. Atunci când sistemele de eliminare şi curăţare ale

organismului sunt copleşite şi nu mai pot face faţă poverii toxice, organismul încearcă în disperare să depoziteze undeva aceste toxine, pentru a le scoate din drum, pe cât posibil. Aceste toxine ajung, de cele mai multe ori, în articulaţii şi ţesuturi, provocând tot felul de inflamaţii, dureri, disfuncţii sau încetinirea proceselor care au loc în organism. În această situaţie este crucială cunoaşterea unei plante cu o mare capacitate de purificare a sângelui, cum este chaparral.

Recitiţi formulele de la aplicaţia *Antibiotic* şi folosiţi-le în doze mai mici, o dată sau de două ori pe zi, pentru un tratament de întreţinere, pe termen lung (trei sau mai multe săptămâni). Pentru intervenţii pe termen scurt, ca în cazul apariţiei unor simptome de infecţie (impurităţi în sânge) care însoţesc o răceală, o gripă, o toxiinfecţie alimentară, o durere provocată de o inflamaţie, atacuri de alergie etc., recomand dozele mai mari şi mai dese. Este cel mai bine ca aceste formule să fie folosite ca tratament pe stomacul gol, sau dacă acest lucru vă provoacă disconfort, luaţi-le cu mici înghiţituri de hrană uşoară: fructe sau legume crude. Acest tratament este mult mai eficient dacă, în timpul lui, veţi mânca alimente purificatoare de sânge: ceapă, usturoi şi sfeclă, toate crude.

Cura de curăţare de 21 de zile cu chaparral va da sănătăţii dumneavoastră un imbold puternic. Ţineţi această cură de întreţinere o dată pe an sau de două ori, pentru a vă menţine un sistem imunitar viguros. Orice necazuri de sănătate pe termen lung, precum probleme cu pielea, dureri care revin, probleme ale aparatului reproducător femeiesc – orice suferinţă care este urmarea unei aglomerări masive de toxine în sânge –, pot fi tratate şi combătute cu această cură de curăţare cu chaparral.

CURA DE 21 DE ZILE DE CURĂŢARE CU CHAPARRAL

Puneţi o linguriţă de chaparral (nu pulbere) într-o cană. Turnaţi peste plantă o cană cu apă pură foarte caldă, dar nu clocotită. Acoperiţi cana şi

lăsaţi-o să stea peste noapte; în dimineaţa următoare, filtraţi-o şi beţi lichidul pe stomacul gol. Nu aruncaţi planta strecurată. Turnaţi imediat peste ea o cană cu apă foarte caldă şi repetaţi operaţia întocmai, a doua zi de dimineaţă. Faceţi a treia oară aceeaşi operaţie. *După a treia folosire, aruncaţi planta.*

În seara de după a treia doză, reluaţi procesul cu o nouă linguriţă de chaparral. Continuaţi astfel până când se împlineşte un ciclu de 21 de zile.

La aplicaţia *Intoxicaţie cu substanţe chimice* există un ERAL în legătură cu folosirea acestei cure.

Vă puteţi aştepta la o curăţare lentă şi constantă şi la o tonifiere a sângelui şi a organelor sale de sprijin, mai ales a ficatului, rinichilor şi a limfei. Veţi observa că aroma ceaiului de chaparral slăbeşte pe parcursul celor trei zile succesive de folosire a aceleiaşi doze de plantă, dar nu cumva să credeţi că scade tăria ei. Proprietăţile plantei sunt extrase în diferite combinaţii pe parcursul acestui ciclu, ceea ce înseamnă o folosire mai echilibrată a tuturor acestora.

Oricând vă curăţaţi organismul de deşeurile toxice, mai ales ca în cura de 21 de zile descrisă aici, de obicei se stârnesc în ţesuturi diferite amintiri şi episoade emoţionale care sunt spălate o dată cu toxinele fizice. Nu este un lucru neobişnuit să retrăiţi asemenea emoţii şi amintiri care erau actuale atunci când în organism au fost introduse şi acele toxine.

Un student de-al meu s-a pomenit retrăind emoţiile şi amintirile unei despărţiri traumatizante care se petrecuse cu ani în urmă. În acea vreme, exagerase cu consumul de alcool, cafeină şi tutun. În timpul curei de 21 de zile cu chaparral (şi aceste lucru se poate întâmpla oricând are loc o curăţare puternică a sângelui), a fost surprins de revenirea tristeţii, lacrimilor şi a nenumăratelor trăiri intense din trecuta experienţă neplăcută. În timpul acestei retrăiri emoţionale, el a detectat chiar mirosuri şi impulsul de a consuma acele substanţe de care abuzase în acea perioadă. Observaţia mea a fost că aceste substanţe se curăţau acum din sângele şi ţesuturile organismului său.

În materialul legat de ştiinţa plantelor medicinale pe care o predau am numit acest proces „retrăire". Chaparral reprezintă factorul care pune în mişcare acest proces. Deşi această retrăire nu este întotdeauna perceptibilă, ea tot are loc şi dacă o simţiţi, vă recomand să lăsaţi amintirile şi senzaţiile să fie eliminate. Nu le acordaţi prea mare atenţie. Printr-o analogie, puroiul se va scurge pur şi simplu dintr-o rană incizată, dar asta nu înseamnă că trebuie să jeliţi eliminarea lui. Dacă aveţi nevoie de un sprijin pentru a face faţă acestui proces, staţi de vorbă cu un prieten apropiat sau cu un consultant pe probleme emoţionale.

VEZI ŞI: Abcese, Antibiotic, Cancer, Intoxicaţie cu substanţe chimice, Probleme femeieşti, Gută, Paraziţi, Prostatită, Sinuzită, Piele, Tumori, Boli venerice.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *coada-şoricelului, *echinacea, ghimbir, remediu popular (uz intern), *usturoi.
DOZAJ: General sau conform instrucţiunilor.

Răceli şi gripă: Vezi aplicaţiile *Antibiotic* şi *Purificator de sânge*.

Răni: Pe o rană care sângerează presăraţi un strat de 3-6 mm de pulbere de chaparral simplu sau amestecat cu o parte egală de rădăcină sau frunze de tătănească sub formă de pulbere. Pulberea de rădăcină de tătănească este deosebit de folositoare în caz de sângerare. Se acoperă pulberea presărată cu un tifon steril şi se fixează cu un bandaj curat.

Pe o rană care nu sângerează prea tare sau deloc se pune o compresă cu plantă umezită. Folosiţi tot pulberea de plantă pe rană dar umeziţi-o transformând-o în pastă cu miere neprelucrată, gel de *aloe vera* sau glicerină. Puteţi folosi şi apă, pe moment, dar aceasta se va usca repede şi va scoroji şi rana. Bandajaţi apoi rana, ca mai sus.

Puteţi folosi infuzie de chaparral ca antibiotic de înmuiere sau pentru a spăla rana atunci când schimbaţi pansamentul.

Rănile care riscă să se infecteze local sau sunt o ameninţare pentru tot organismul, trebuie tratate cu formula de antibiotic de uz intern din capitolul despre chaparral sau cel despre usturoi.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Limfă, Piele.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *cuişoare, *echinacea, *remediu popular, ulm cu coajă netedă, *usturoi.
DOZAJ: General.

Reumatism: Chaparral este o plantă foarte eficientă în tratarea acestei suferinţe. Respectaţi instrucţiunile de la aplicaţiile *Antibiotic*, *Purificator de sânge* şi *Gută*.

Rinichi: Folosiţi chaparral aşa cum se arată în aplicaţiile *Purificator de sânge* sau *Antibiotic*, dar asiguraţi-vă că formula aleasă conţine cel puţin o parte de plantă emolientă, cum este rădăcina de tătănească sau ulmul cu coajă netedă, la 2 părţi de chaparral. Folosirea acestor plante emoliente şi mucilaginoase este esenţială în combinaţiile cu chaparral pentru tratarea şi restabilirea funcţiilor normale ale rinichilor şi ale tractului urinar.

În plus, ar fi bine să folosiţi chaparral, tătănească, ghimbir sau izmă sub formă de cataplasmă aplicată direct pe zona rinichilor pentru a elimina congestia. (Vezi instrucţiunile de la *Cataplasmă, Capitolul I, Lecţia 2.*)

În caz de afecţiuni uşoare, pe termen lung, ale rinichilor elevii mei contează cu desăvârşire pe efectele purificatoare ale curei de 21 de zile cu chaparral. Dacă ţineţi o asemenea cură în mod special pentru tractul urinar, este important să luaţi 1/4-1/2 linguriţă de tătănească sau ulm cu coajă netedă, sub formă de pulbere, împreună cu fiecare doză zilnică de ceai de chaparral.

Tătăneasa este şi ea o plantă folositoare în afecţiunile rinichilor care ar putea fi preferată pentru tratamentul zilnic de întreţinere, după încheierea curei de 21 de zile cu chaparral. (Vezi capitolul despre tătănească.)

Deoarece funcţionarea rinichilor este strâns legată de cea a ficatului, citiţi cu atenţie şi aplicaţia *Ficat*.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Intoxicaţie cu substanţe chimice, Ficat, Tract urinar.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *ghimbir, izmă, *tătănească, usturoi.
DOZAJ: General sau conform indicaţiilor.

Scabie: Vezi aplicaţiile *Paraziţi* şi *Piele.*

Scalp: Pentru a scăpa de mătreaţă, eczeme, iritaţii, păduchi, spălaţi scalpul cu şampon şi clătiţi cu ceai concentrat (1 lingură per cană) de chaparral. Lăsaţi ceaiul să se usuce pe păr şi pe scalp. Faceţi această operaţie o dată pe săptămână, ca măsură preventivă, sau în fiecare zi, în cazuri severe. Vă puteţi aplica pe scalp şi pe păr ceai concentrat de chaparral pe care să-l lăsaţi peste noapte şi să limpeziţi apoi, în dimineaţa următoare, cu apă. Pe măsură ce simptomele se atenuează, aplicaţi mai rar tratamentul.

Testaţi ÎNTOTDEAUNA ceaiul de chaparral pe o şuviţă de păr, înainte să-l aplicaţi pe tot părul, mai ales pentru un tratament de lungă durată şi dacă părul este deschis la culoare, pentru a verifica dacă nu îi schimbă culoarea. Planta este folosită pentru colorarea ţesăturilor într-o nuanţă de nisipiu şi, deşi nu ştiu să i se fi întâmplat cuiva să-i schimbe culoarea părului, mai bine să încercaţi ceaiul de chaparral înainte decât să aveţi surprize după aceea.

Dacă problemele sunt cronice, ar fi mai bine să ţineţi o cură de 21 de zile cu chaparral, aşa cum se arată în aplicaţia *Purificator de sânge* sau adoptaţi una dintre formulele de uz intern prezentate în aplicaţia *Antibiotic.*

Deşeurile limfatice (impurităţile din sânge) din zona scalpului adesea contribuie din plin la agravarea problemelor scalpului. Recitiţi aplicaţia *Limfă.*

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Limfă, Paraziţi, Piele.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, *echinacea, *tătănească.
DOZAJ: General; faceţi clătirile conform indicaţiilor.

Sinuzită: Folosiţi chaparral intern, aşa cum se arată la aplicaţiile *Antibiotic* şi *Purificator de sânge.* În plus, pentru o degajare mai rapidă, faceţi spălături nazale. Faceţi un ceai din 2 părţi chaparral şi 1 parte rădăcină de tătănească sau ulm cu coajă netedă. Filtraţi bine şi aruncaţi plantele. Trageţi încet pe o nară acest ceai, apoi scuipaţi-l când ajunge în fundul gâtului. Repetaţi operaţi şi cu cealaltă nară.

Faceţi acest lucru cu fiecare nară, până când se consumă jumătate din cantitatea din cană.

Dacă faceţi prea des asemenea spălături, s-ar putea să se usuce prea tare nările, ceea ce produce un oarecare disconfort. Dacă vi se întâmplă aşa ceva, ungeţi puţin nările pe dinăuntru cu un unguent din plante sau cu ulei de măsline. Dacă în ceaiul cu care v-aţi spălat nările puneţi şi o plantă emolientă – tătănească sau ulm cu coajă netedă –, nările nu se vor mai usca atât de mult.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *izmă, tătănească, ulm cu coajă netedă, *usturoi.
DOZAJ: General, iar spălăturile nazale, conform indicaţiilor de mai sus.

Sistem imunitar: Chaparral întăreşte sistemul imunitar curăţând sângele şi ajutând organele şi sistemul limfatic (care sunt factorii-cheie într-un sistem imunitar sănătos) să funcţioneze corect.

Dacă nu aveţi nişte probleme speciale, dar ştiţi că sunteţi sensibil la răceli, gripă, alergii etc., vă sugerez să vă fortificaţi sistemul imunitar folosind doze mai mici de chaparral (vezi Dozaj general), sau una dintre formulele cu chaparral menţionate în aplicaţia *Antibiotic*, ori ţineţi o cură completă de 21 de zile cu chaparral. Dozele mici vă vor ajuta să fortificaţi constant sistemul imunitar, mai ales atunci când nu există nici o criză care să afecteze organismul, împotriva căreia să fie forţat să lupte.

Dozele mai mari şi mai frecvente sunt necesare atunci când este în desfăşurare o criză de sănătate. Dacă este vorba de copii al căror sistem imunitar trebuie fortificat sau dacă există un motiv special pentru care un pacient nu poate fi tratat cu chaparral, ţineţi minte că mai există alte plante extraordinare, precum echinacea şi usturoiul.

Mai ales când este vorba de copii mici (sub 3 ani), nu chaparral este planta potrivită. În aceste cazuri trebuie folosite echinacea şi/sau usturoiul, pentru fortificarea sistemului imunitar. Chaparral, ca tratament pe termen lung, nu este cea mai bună alegere nici în cazul unei persoane în vârstă sau a uneia care suferă de rinichi sau ficat. Tot echinacea şi/sau usturoiul trebuie alese.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Herpes, Paraziţi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, coada-şoricelului, *echinacea, remediu popular, *tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: General sau conform instrucţiunilor.

Stomac: Vezi aplicaţia *Digestie.*

Tract urinar: Dacă vreţi să folosiţi chaparral pentru tratarea unor infecţii sau altor afecţiuni ale tractului urinar, amestecaţi întotdeauna această plantă cu aceeaşi cantitate dintr-o plantă emolientă, rădăcină de tătăneasă sau ulm cu coajă netedă, pentru a-i atenua acţiunea. Luaţi 2 capsule mărimea „0" cu acest amestec, din două în două ore, până când durerea încetează, apoi micşoraţi dozajul pe o perioadă de şapte zile, până când dispare cu totul.

În cazul revenirii frecvente a infecţiilor tractului urinar, ţineţi o cură de 21 de zile cu chaparral, aşa cum se arată la aplicaţia *Purificator de sânge*, sau luaţi preventiv 1-2 capsule mărimea „00" cu chaparral în amestec cu o plantă emolientă 1-3 ori pe zi.

Mulţi elevi de-ai mei mi-au relatat că folosirea plantei chaparral împreună cu o plantă emolientă s-a dovedit capitală în ameliorarea problemelor cauzate de pietre sau nisip la rinichi, sau chiar în eliminarea acestora. Eu am folosit totuşi acest tratament mai ales în infecţii, congestii sau funcţionare leneşă a tractului urinar.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Rinichi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *echinacea, *tătăneasă, *ulm cu coajă netedă, *usturoi.
DOZAJ: Conform instrucţiunilor.

Tumori: În mare măsură, datorită NDGA şi terpenelor (vezi *Profil de personalitate*) pe care le conţine, chaparral şi-a câştigat o bună reputaţie în reducerea sau eliminarea diferitelor tipuri de tumori. Am văzut că planta a dat rezultate în eliminarea fibroamelor, a cancerelor de piele, a negilor, aluniţelor şi a lipoamelor.

Vă sugerez să începeţi cu o cură de 21 de zile cu chaparral, conform aplicaţiei *Purificator de sânge*. Ajută la curăţarea organismului, într-un mod neagresiv.

Apoi, dacă este nevoie de ajutor suplimentar, adoptaţi una dintre formulele descrise la aplicaţia *Antibiotic.* Vă sugerez să luaţi alternativ chaparral simplu (2 capsule „0") cu 2 capsule dintr-o formulă din

aplicaţia *Antibiotic*. Luaţi aceste capsule la intervale de 2-4 ore. Dacă veţi constata că este prea des să luaţi aceste capsule la interval de 2 ore, mai ales la început, atunci măriţi intervalul şi micşoraţi dozele. Poate să vă fie de folos chiar şi câte o capsulă la interval de 4 ore.

Simultan cu administrarea internă, aplicaţi cataplasma sau comprese cu chaparral sau chaparral/rădăcină de tătănească direct pe locul excrescenţei respective. Schimbaţi cataplasma respectivă de două-trei ori pe zi. Dacă acea excrescenţă nu este prea gravă (câţiva negi, o aluniţă benignă sau un chist) este suficient să puneţi o cataplasmă doar peste noapte sau una timp de 1-3 ore pe zi.

Includeţi în dietă alge, alimente bogate în clorofilă, cereale integrale, fructe şi legume proaspete. Eliminaţi alimente „stresante" cum sunt: cofeina, alcoolul, alimente cu conţinut ridicat de conservanţi, aditivi, zahăr rafinat şi alte alimente procesate, prăjeli, grăsimi. De mare ajutor în schimbarea regimului alimentar vă poate fi cartea lui Humbart Santillo, *Intuitive Eating (Alimentaţia intuitivă)*.

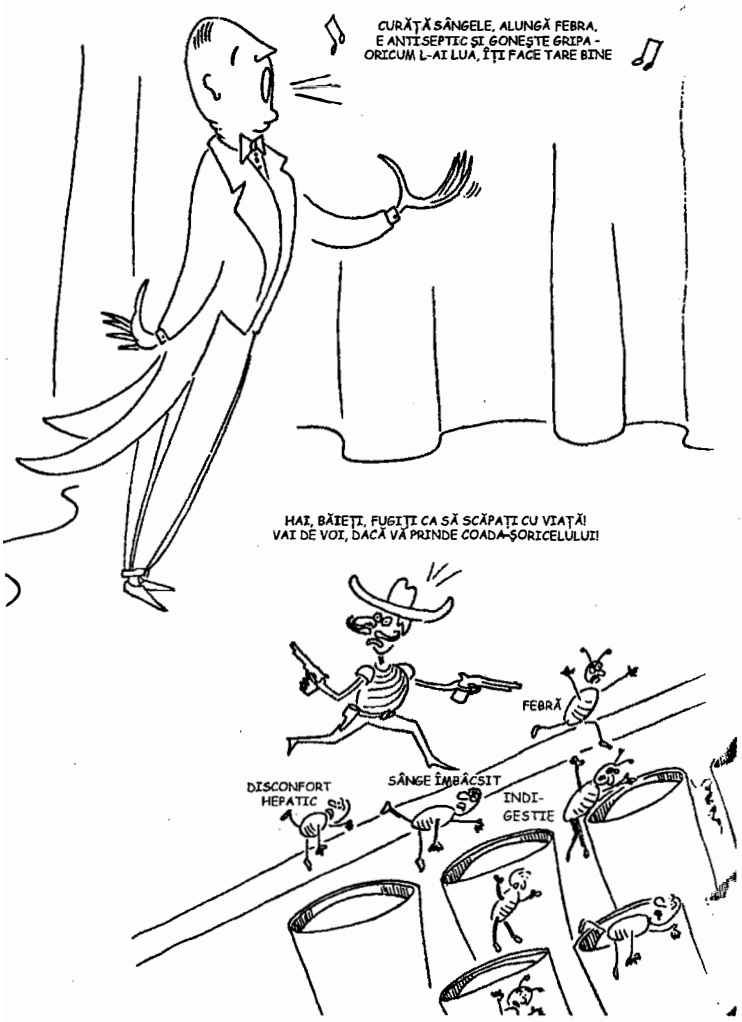
Citiţi şi o altă carte a aceluiaşi autor, *Natural Healing with Herbs (Vindecarea naturală cu ajutorul plantelor medicinale)*, în care veţi găsi amănunte legate de tumori, atât benigne, cât şi maligne.

Citiţi ERAL-ul de la aplicaţia *Boli venerice*, ca să vedeţi un exemplu de felul în care au fost eliminate nişte excrescenţe benigne.

VEZI ŞI: Antibiotic, Purificator de sânge, Intoxicaţie cu substanţe chimice, Limfă, Boli venerice (pentru negi genitali).
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *tătănească, *usturoi.
DOZAJ: General sau conform instrucţiunilor.

Urcior: Vezi aplicaţia *Abces*.

COADA-ŞORICELULUI


CURĂŢĂ SÂNGELE, ALUNGĂ FEBRA.
E ANTISEPTIC ŞI GONEŞTE GRIPA -
ORICUM L-AI LUA, ŢI FACE TARE BINE
HAI, BĂIEŢI, FUGIŢI CA SĂ SCĂPAŢI CU VIAŢĂ!
VAI DE VOI, DACĂ VĂ PRINDE COADA-ŞORICELULUI!
FEBRĂ
DISCONFORT HEPATIC
SÂNGE ÎMBÂCSIT
INDI-GESTIE

CAPITOLUL V
COADA-ŞORICELULUI
Achillea millefolium

Coada-şoricelului cântă din zori şi până-n seară
Despre cum alungă febra sau vreo răceală.
Ea este bună-n ceai şi pentru o iritaţie,
Dureri intestinale, zgârieturi sau circulaţie.

Profil de personalitate – COADA-ŞORICELULUI

Coada-şoricelului este o plantă medicinală cu o străveche tradiţie istorică. Tulpina cozii-şoricelului era folosită în Orient, cu mii de ani în urmă, pentru citirea destinului, cu ajutorul *Cărţii schimbărilor* (*I Ching*). Trebuia adunate patruzeci de tulpini de coada-şoricelului, care erau tăiate la lungimea potrivită şi uscate. Apoi, prin procesul de „aruncare a tulpinilor" se stabilea care hexagramă (explicaţia forţelor care interveneau într-o anumită situaţie) era corectă pentru întrebarea pusă. Utilizarea plantelor pentru vindecarea fizică are deseori un corespondent mistic. Oricum, nu trebuie uitat că „Nu trebuie să dai coada-şoricelului din mână pe pasărea de pe gard" sau că „Unde intră coada-şoricelului pe geam, nu intră doctorul pe uşă" sau „O coada-şoricelului sănătoasă pentru un trup sănătos"... nu-mi amintesc exact aceste zicale vechi (prietenii îmi spun deseori că le cam amestec). Ideea este că, pe lângă rădăcinile sale mistice, coada-şoricelului este atât de eficientă în problemele practice, de zi cu zi, încât ocupă un loc permanent în lista mea cu cele Zece *plante esenţiale*!

Coada-şoricelului este plasată deseori în categoria „plantelor amare", din cauza uleiului volatil puternic pe care-l conţine. Acest ulei, numit *Achillein,* împreună cu acidul tanic, oferă un caracter

stimulent, astringent şi o tentă amară aromei şi acţiunii plantei. Aceste proprietăţi, alături de multe altele, acţionează asupra ficatului, pentru a-i spori eficienţa, şi stimulează producţia bilei. Coada-şoricelului este şi un antiseptic puternic şi un bun inhibitor viral. Această plantă acţionează ca astringent prin întărirea şi tonifierea ţesuturilor, inclusiv a ţesuturilor organelor interne, care este posibil să fi devenit leneşe, ineficiente sau epuizate, din cauza unor obiceiuri nesănătoase şi/sau a unui mediu toxic. În timp ce coada-şoricelului tonifică ţesuturile, proprietatea sa de stimulent ajută la reabilitarea sistemelor organismului şi la redarea unei vioiciuni şi imunităţi deosebite. Ca antiseptic şi agent antiviral, coada-şoricelului ucide multe microorganisme dăunătoare cu care intră în contact. Uleiul său volatil colectează şi absoarbe impurităţile (eu îmi imaginez că strânge toxinele în nişte pacheţele mici) şi apoi, ca un fel de detergent, desface aceste „insuliţe" de toxine în forme pe care organismul le poate elimina mult mai uşor, fără obişnuitele simptome de boală. Acţiunea de inhibitor a cozii-şoricelului seamănă în multe privinţe cu o acţiune de curăţare a deversărilor de petrol.

Cel mai bun mod de a activa proprietăţile curative ale cozii-şoricelului este prepararea unui extract pe bază de apă, cunoscut şi sub numele de ceai. Dacă vreţi să obţineţi cele mai bune rezultate de la o plantă amară, inclusiv de la coada-şoricelului, este bine să nu adăugaţi nici un îndulcitor. Dar dacă încă nu v-aţi obişnuit cu gustul ei şi simţiţi nevoia, atunci folosiţi puţină miere şi renunţaţi la orice alt fel de îndulcitor. Când opăriţi coada-şoricelului ca să preparaţi un ceai, aveţi grijă să faceţi asta într-un vas acoperit, pentru a păstra uleiurile volatile şi a le împiedica să se evapore. Dacă începeţi cu flori sau frunze de coada-şoricelului neuscate, culese de curând, trebuie să le fierbeţi la foc mic (în loc să le opăriţi), cât mai încet posibil, într-un vas acoperit, pentru prepararea ceaiului. Proprietăţile active ale cozii-şoricelului pot fi extrase şi printr-o tinctură pe bază de alcool (un mod de preparare a unui concentrat), care poate fi convenabilă pentru administrarea plantei copiilor, în timpul călătoriilor sau pentru utilizare imediată, atunci când nu este posibilă prepararea ceaiului. Dacă vreţi să experimentaţi cu tinctură de coada-şoricelului, pentru a vedea avantajele şi dezavantajele acestei forme diferite de administrare,

citiţi reţeta de bază prezentată în aplicaţia *Tinctură de coada-şoricelului*, de mai jos.

Eu am adunat întotdeauna singură flori de coada-şoricelului pentru propriul meu uz şi aceasta este partea plantei care se găseşte de obicei la furnizorii de plante medicinale. Totuşi, şi frunzele şi tulpinile sunt eficiente şi pot fi folosite în scopuri medicinale, dacă le culegeţi singuri. Cum am posibilitatea să adun cu uşurinţă coada-şoricelului aici, în Arizona, eu folosesc tulpinile şi frunzele pentru pregătirea unei băi minunate cu coada-şoricelului şi păstrez florile pentru uz intern, datorită aromei şi acţiunii lor. În New England şi Arizona găsesc şi adun flori albe. În Colorado, florile de coada-şoricelului sunt deseori galbene şi o dată am văzut chiar şi o floare roz la nişte plante cultivate.

Coada-şoricelului creşte peste tot în Statele Unite şi în multe părţi ale globului. Un prieten care s-a dus să facă ascensiuni în Austria mi-a spus că a găsit, chiar şi la marginea pădurii, mici plante de coada-şoricelului, crescând aproape de nivelul solului, puţin încovoiate din cauza vântului, dar puternice şi frumoase, cu florile lor albe şi trufaşe.

Unii o consideră planta lor favorită, cea la care pot apela imediat pentru echilibrarea întregului sistem, dacă au senzaţia că nu este ceva în regulă. Coada-şoricelului are acest efect asupra mea şi mulţi dintre elevii mei îmi împărtăşesc părerea. Eu beau zilnic o cană de ceai de coada-şoricelului, ca tonic.

ERAL

Prietena mea Cynthia mi-a vorbit odată despre nişte crize regulate ale „bolii morţii apropiate". Cynthia avea în general o vitalitate şi o energie deosebite şi părea foarte sănătoasă, totuşi în fiecare lună, la începutul ciclului ei menstrual, se simţea dintr-o dată extrem de ameţită, slabă, avea probleme cu mersul şi suferea de diaree, crampe dureroase şi sângerări puternice. Tremuratul corpului, care se adăuga tuturor celorlalte, o făcea, de obicei, să se prăbuşească pe podea. Cynthia era întotdeauna

sigură că era pe moarte şi, orice remediu încercase, problema continua să apară, cu încăpăţânare. Din când în când, trecea câte o lună fără să se întâmple asta şi ea credea că poate scăpase definitiv. Dar luna următoare o lua din nou prin surprindere. Şi ce mai surpriză! Totul se întâmpla într-o clipă.

Cynthia aflase de la mine că planta de coada-şoricelului întăreşte şi curăţă foarte bine sângele, şi că acţionează ca un tonic puternic pentru organele feminine – de fapt echilibrând ciclul menstrual –, aşa că, într-o zi, m-a însoţit ca să culegem împreună câteva plante. A luat cu ea acasă o parte din coada-şoricelului şi a început regimul meu favorit de o cană de ceai pe zi. Câteva săptămâni mai târziu mi-a spus că în ciclul ei lunar avusese loc o schimbare radicală şi plăcută. În luna aceea nu mai avusese experienţa ei menstruală dramatică şi resimţea multe dintre acţiunile tonifiante (întăritoare) ale cozii-şoricelului, de exemplu o vitalitate sporită, o digestie mai bună, o piele sănătoasă şi o imunitate mai puternică la gripele şi răcelile obişnuite. Mi-a spus că singurul lucru pe care îl făcuse diferit în acea lună fusese să bea zilnic o cană de ceai de coada-şoricelului. A recunoscut că începuse să folosească planta mai mult din curiozitate şi că nu sperase cu adevărat în apariţia unei schimbări a dificultăţilor ei menstruale. Îmbunătăţirea stării ei generale era foarte bine venită şi intenţiona să continue să utilizeze coada-şoricelului ca tonic, datorită tuturor beneficiilor pe care i le adusese până atunci.

Luna următoare a trecut tot fără neplăceri menstruale şi am început să sperăm că se produsese o schimbare reală în acea problemă atât de veche. În a treia lună au apărut semne uşoare ale vechilor probleme, dar Cynthia a descoperit că, bând încă o cană sau două de ceai de coada-şoricelului, luând doze de lactat de calciu şi bând un suc calmant, reuşea remedierea imediată a acelor stări. Sindromul „morţii apropiate" nu s-a mai produs niciodată.

Coada-şoricelului a devenit planta ei preferată. Deşi mai sare câteodată peste ceaşca ei zilnică

de ceai, dacă simte vreodată probleme în perioada ciclului menstrual, fierbe nişte ceai de coada-şoricelului şi ia calciu suplimentar şi suc calmant (uşor de găsit la băcănii, căci acest suc este folosit în mod frecvent de sportivi) pentru a oferi organismului său ceea ce îi era necesar. Cred că aceste metode simple au avut efect pentru că Cindy şi-a consolidat funcţionarea organelor interne şi şi-a tonifiat sângele cu ajutorul cozii-şoricelului – adică exact ceea ce este de aşteptat să facă un „tonic amar"!

Rareori am văzut un caz atât de clar ca al Cynthiei şi această experienţă mi-a lărgit imaginea asupra rezultatelor utilizării cozii-şoricelului în mod constant, ca tonic.

Un alt beneficiu al cozii-şoricelului care mi-a fost foarte util este faptul că mă ajută să mă trezesc dimineaţa vioaie şi gata de treabă. Timp de mulţi ani am fost una dintre acele persoane care au probleme în a fi „în formă" dimineaţa. Cum nu voiam să devin băutoare de cafea sau să iau alte stimulente, mă resemnasem cu asta. Această letargie de dimineaţă este un simtom tipic al hipoglicemiei (nivel scăzut de zahăr în sânge), care poate apărea din multe motive, pe care nu le voi enumera aici. Este suficient să spun că hipoglicemia este o problemă obişnuită pentru mulţi occidentali.

Am început să beau o cană de ceai de coada-şoricelului seara, chiar înainte de culcare. Coada-şoricelului creştea capacitatea corpului meu de a menţine nivelul zahărului din sânge echilibrat pe timpul nopţii, şi am început să mă trezesc dimineaţa mai vioaie şi cu capul limpede. Coada-şoricelului întăreşte şi încurajează activitatea naturală a organelor interne importante, inclusiv a ficatului şi pancreasului, care, la rândul ei, produce o funcţionare mai optimă şi aduce vioiciune şi mai multă energie într-un organism sănătos. Încercaţi şi dumneavoastră această metodă cu ceaiul de coada-şoricelului, dacă aveţi probleme cu trezitul, dimineaţa.

Aveţi probleme cu dependenţa de cofeină? Folosiţi ceai de coada-şoricelului noaptea şi ardei iute dimineaţa. Citiţi în *Capitolul II – Ardeiul iute de Cayenne*, la aplicaţia „abstinenţă de la cofeină", şi adăugaţi la acele instrucţiuni şi această calitate a cozii-şoricelului.

INDICAŢII TERAPEUTICE — COADA-ŞORICELULUI

(Index de referinţe)

Alergie
Amigdalită
Antiseptic
Artrită
Astringent
Baie
Baie de coada-şoricelului
Bolile copilăriei
Ceai de dimineaţă
Circulaţie
Ciupituri de insecte
Colici
Congestie
Creşterea dinţilor
Digestie
Diuretic
Febră
Ficat
Frisoane
Gaze
Greaţă
Hemoroizi
Hepatită
Hipoglicemie
Infecţie cu secreţii
Infecţii
Inflamaţii
Inflamaţii ale încheieturilor
Intestine
Mâncărime
Menstruaţie
Ochi
Organe feminine
Organe reproducătoare
Piele
Plămâni
Post
Purificator de sânge
Răceli şi gripă
Răni
Sângerare
Sinus
Sistem imunitar
Sistem limfatic
Spasme
Stimulent
Stomac
Terapia prin transpiraţie

Tinctură de coada-şoricelului
Tonic
Tract urinar
Transpiraţie nocturnă
Vene varicoase
Vezică biliară

FORMĂ:

Folosiţi flori (cel mai des utilizate), frunze, tulpini – toate utilizate fie uscate, fie proaspete – şi tinctură de coada-şoricelului.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern: Folosiţi coada-şoricelului ca ceai, pulbere, infuzie, tinctură sau clismă.
Extern: Folosiţi ceai, pulbere sau infuzie de coada-şoricelului ca spălătură, pentru înmuiere, baie sau cataplasmă.

SURSE:

Furnizori de plante medicinale, cultivaţi singuri, culegeţi din sălbăticie, comandaţi prin poştă seminţe (pentru cultivat) şi plante uscate.

CONTRAINDICAŢII/PRECAUŢII:

Multe moaşe recomandă să nu se utilizeze coada-şoricelului în timpul perioadei de sarcină, căci aparţine unei familii de plante cunoscute drept foarte stimulatoare pentru uter. Eu nu am constatat ca această afirmaţie să fie valabilă şi pentru coada-şoricelului, dar este mai bine să daţi dovadă de prudenţă, pentru orice eventualitate.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Deşi am pus accent pe folosirea ceaiului, există multe forme de preparate din plante, cum ar fi *Capsulele*, *Formule pentru copii*, *Infuzia*, *Buline de miere* etc. Vezi aceste titluri şi *Echivalenţe de dozaj* din *Capitolul I*, *Lecţia 2*.

Copii până la 3 ani: Ceai sau infuzie de coada-şoricelului, în biberon sau cu ceaşca, cu pipeta sau cu linguriţa, de obicei 100 g (pentru ceai) sau 50 g (pentru infuzie), de 2-4 ori pe zi. Folosiţi tinctura

de coada-şoricelului, conform indicaţiilor producătorului sau vedeţi aplicaţia *Tinctură de coada-şoricelului*, de mai jos.

Copii între 4 şi 10 ani: Ceai de coada-şoricelului, 1-4 căni pe zi. Infuzie de coada-şoricelului, 50-100 g, de 1-4 ori pe zi. Pulbere de coada-şoricelului, 1/2 linguriţă în buline de miere sau capsule etc., de maximum 8 ori pe zi. Folosiţi tinctura de coada-şoricelului conform indicaţiilor producătorului sau vedeţi aplicaţia *Tinctură de coada-şoricelului*, de mai jos.

Copii peste 11 ani şi adulţi: Ceai de coada-şoricelului, după necesitate, de obicei nu mai mult de 8 căni pe zi (dozele cele mai mari trebuie utilizate pentru post sau boli grave, la adulţi). Infuzie de coada-şoricelului, 100 g, de obicei nu mai mult de 8 ori pe zi. Pulbere de coada-şoricelului, 1/2-1 linguriţă în capsule, buline de miere sau simplă, de maximum 8 ori pe zi. Folosiţi tinctura de coada-şoricelului conform indicaţiilor producătorului sau vedeţi aplicaţia *Tinctură de coada-şoricelului*, de mai jos.

Animale de companie şi alte vietăţi: Probabil că cel mai bine este să utilizaţi pentru animale tinctură de coada-şoricelului (vezi aplicaţia *Tinctură de coada-şoricelului*, de mai jos), deoarece este destul de dificil să le faci să bea acest ceai amar. Puteţi încerca să introduceţi ceai cu linguriţa în gura unui animal mai mic, sau să folosiţi coada-şoricelului în pilule sau capsule (vezi *Capitolul I, Lecţia 2*).

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni şi alte vietăţi.

Ceaiul sau infuzia de coada-şoricelului poate fi folosită pentru curăţare, umezire sau drept cataplasmă în orice afecţiune externă în care este nevoie de o acţiune antiseptică, calmantă (de exemplu pentru mâncărimi), de accelerare a vindecării şi/sau antiinflamatorie. Tinctura de coada-şoricelului poate fi folosită în acelaşi mod, dar este mai eficient să preparaţi ceai în cantităţi mari decât să vă consumaţi

toată tinctura. Pentru cataplasmă folosiţi pulbere de coada-şoricelului sau plantă proaspătă.

INDICAŢII TERAPEUTICE — COADA-ŞORICELULUI

Alergie: Multe simptome alergice, cum ar fi scărpinatul, strănutul, iritaţii ale ochilor şi răguşeala, pot fi reduse considerabil prin folosirea ceaiului de coada-şoricelului. Beţi 1-4 căni pe zi. Poate fi folosit şi ca spălătură foarte alinătoare pentru ochi sau piele.

Dacă simptomele alergice sunt de sezon, puteţi folosi coada-şoricelului ca metodă preventivă, începând din timp cu regimul de o cană pe zi.

Pentru alergiile la mâncare, care pot provoca urticarie sau umflarea feţei etc., coada-şoricelului dă rezultate bune sub formă de ceai sau folosită ca spălătură şi/sau clismă de plante.

VEZI ŞI: Circulaţie, Congestie, Digestie, Post, Terapia transpiraţiei, Tonic, Tinctură de coada-şoricelului.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, *echinacea, tătăneasă.
DOZAJ: Beţi 1 cană pe zi, preventiv şi 2 sau mai multe căni pe zi în timpul simptomelor. Tinctura poate da rezultate bune – folosiţi conform indicaţiilor producătorului sau aşa cum este descris la aplicaţia *Tinctură de coada-şoricelului*.

Amigdalită: Vezi aplicaţia *Inflamaţii*.

Antiseptic: Citiţi modul şi motivul pentru care coada-şoricelului funcţionează ca antiseptic, în *Profilul de personalitate*. Puteţi folosi ceai de coada-şoricelului intern sau extern, pentru distrugerea sau inhibarea creşterii bacteriilor dăunătoare, în orice situaţie, de la răceală intestinală, la ciupituri de insecte, care provoacă mâncărimi.

VEZI ŞI: Baie de coada-şoricelului, Ciupituri de insecte, Infecţii, Inflamaţii, Mâncărime, Piele, Răceli şi gripă, Terapia prin transpiraţii, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, cuişoare, *echinacea, izmă, tătăneasă, *remediu popular, *usturoi.
DOZAJ: General.

Artrită: Vezi aplicaţiile *Inflamaţii, Tonic* şi *Baie de coada-şoricelului.*

Astringent: Folosiţi coada-şoricelului ca astringent, intern şi extern, în situaţii de genul: sângerări, iritaţii ale pielii, hemoroizi, răni, ficat şi funcţii digestive nefuncţionale şi oricând aveţi nevoie de o acţiune de „extragere" (pentru coşuri, aşchii, abcese etc.).

Ca astringent, coada-şoricelului întăreşte, tonifică şi extrage toxinele din ţesuturi, inclusiv din ţesuturile organelor interne, care este posibil să fi devenit leneşe, ineficiente sau epuizate, ca urmare a unei diete proaste sau a utilizării de substanţe ce produc dependenţă, cum ar fi cofeina, alcoolul sau nicotina, şi/sau un mediu toxic. Acţiunea de întărire a cozii-şoricelului este motivul eficienţei acestei plante în sângerări.

VEZI ŞI: Baie de coada-şoricelului, Digestie, Ficat, Hemoroizi, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, cuişoare, tătănească.
DOZAJ: General.

Baie: Vezi aplicaţia *Baie de coada-şoricelului.*

Baie de coada-şoricelului: Pentru a prepara baia, folosiţi o cană plină de flori şi/sau frunze de coada-şoricelului. Fierbeţi 4 litri de apă, luaţi de pe foc, adăugaţi plantele şi opăriţi cel puţin 30 de minute, acoperit. Filtraţi şi adăugaţi această fiertură concentrată într-o cadă plină cu apă foarte caldă. Staţi în ea cel puţin 30 de minute.

Această baie alină corpul obosit şi suferind, calmează emoţiile şi reduce inflamaţiile, atât interne, cât şi externe. Totodată oferă o acţiune antiseptică pentru problemele de piele, calmează mâncărimile şi oferă calităţile tonice ale cozii-şoricelului întregului organism, prin piele.

Băile de coada-şoricelului reprezintă un bun motiv ca să adunaţi singuri coada-şoricelului. Este cel mai bun mod în care puteţi obţine o cantitate mare de flori şi frunze de coada-şoricelului de cea mai bună calitate, cu cheltuieli minime. Totodată, culesul acestei plante este foarte plăcut. Dacă trebuie să cumpăraţi coada-şoricelului pentru

baie de la un furnizor de plante medicinale, cereţi reducerea acordată de obicei pentru cumpărarea a peste 1/2 kg de plante.

Faceţi baie de coada-şoricelului ori de câte ori doriţi.

VEZI ŞI: Antiseptic, Bolile copilăriei, Circulaţie, Febră, Inflamaţii, Mâncărimi, Răni, Sistem limfatic, Terapia prin transpiraţie, Tonic.
DOZAJ: Cel indicat.

Bolile copilăriei: Cele mai obişnuite boli ale copilăriei – varicelă, oreion, pojar, rubeolă, colici, tuse măgărească, bronşită, amigdalită – răspund foarte bine la tratamentul cu coada-şoricelului. Folosiţi această plantă mai ales pentru febră, mâncărimi, curăţare limfatică, inflamaţii (toate cuvintele care se termină în „ită" intră şi ele în această categorie), calmarea stomacului şi lupta împotriva multor tipuri de infecţie. Este uşor de înţeles de ce trebuie să folosiţi în primul rând coada-şoricelului, atunci când e vorba de o boală a copilăriei.

Nu uitaţi să recitiţi *Formule pentru copii* din *Capitolul I, Lecţia 2,* pentru a vedea modurile uşoare de a administra plante copiilor.

VEZI ŞI: Baie de coada-şoricelului, Colici, Congestie, Febră, Infecţii, Inflamaţii, Mâncărimi, Piele, Sistem limfatic, Terapia prin transpiraţie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: cuişoare, *tătănească, *echinacea, usturoi, *izmă – de fapt, toate cele Zece plante esenţiale au o acţiune benefică în cazul bolilor copilăriei.
DOZAJ: General.

Ceai de dimineaţă: Vezi aplicaţia *Hipoglicemie.*

Circulaţie: Când o problemă de sănătate persistă, asta înseamnă deseori că este necesară întărirea circulaţiei sângelui. Toxinele acumulate în organele şi sistemele corpului duc la o stare de slăbiciune generală. Circulaţia/energia nervilor, sângelui şi limfei sunt mult încetinite şi acest aspect contribuie la o acumulare şi mai mare de toxine. Organismul devine astfel un „Monstru din mlaştină". Cum acest sindrom este inerent în cele mai multe boli, orice poate elimina

această „mlaştină" şi stimula circulaţia în acele zone, poate face boala să dispară. Coada-şoricelului oferă un ajutor constant şi consistent în acest sens, mai ales pentru că stimulează deschiderea porilor pielii şi eliminarea reziduurilor prin aceştia.

VEZI ŞI: Baie de coadă-şoricelului, Piele, Stimulent, Terapia prin transpiraţie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ghimbir, usturoi.
DOZAJ: General.

Ciupituri de insecte: Cum coada-şoricelului creşte în multe climate diferite, este util să învăţaţi să o recunoaşteţi, în sălbăticie. Eu mi-am învăţat întotdeauna elevii să identifice coada-şoricelului, aşa încât să poată să o folosească imediat. Copiii luau câteva frunze sau flori şi le mestecau, transformându-le rapid într-un calmant pentru orice tip de ciupitură de insectă. E simplu! Iei cocoloşul de frunze şi/sau flori mestecate sau pisate bine şi umezite şi le freci, le lipeşti sau le ţii presate pe ciupitura de insectă. Faceţi acelaşi lucru şi când folosiţi coada-şoricelului uscată sau activaţi planta cu apă fierbinte, dacă doriţi. Ceaiul de coada-şoricelului sau o baie de coada-şoricelului sunt bune pentru umezirea sau spălarea oricărei ciupituri sau a altor iritaţii ale pielii, iar consumul de ceai poate opri o reacţie la aceste ciupituri de insecte. Mulţi copii din clasa mea au oprit singuri sau cu ajutorul prietenilor de joacă reacţiile dureroase produse de ciupituri de furnici, înţepături de albine, ciupituri de păianjeni etc., cunoscând acest efect al cozii-şoricelului.

VEZI ŞI: Baie de coadă-şoricelului, Circulaţie, Mâncărimi, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, cuişoare, *echinacea, *tătăneasă, *remediu popular, usturoi.
DOZAJ: General.

Colici: Ceaiul sau tinctura de coada-şoricelului (eu prefer tinctura, în acest caz) poate elimina gazele din tractul digestiv, în acelaşi timp stimulând ficatul şi alte funcţii digestive. În acest fel se întăreşte întregul sistem al copilului şi se calmează durerea colicilor.

Coada-şoricelului poate acţiona şi ca metodă preventivă pentru colici, datorită aplicaţiei ei tonice.

În cazurile grave de colici intestinale la bebeluşi, o instilaţie nedureroasă cu ceai de coada-şoricelului în colon, folosind o seringă cu cap rotund, poate oferi o calmare imediată. Injectaţi ceaiul de coada-şoricelului încet în rect, până când reflexul automat al sfincterului îl elimină. Este posibil să fie nevoie de repetarea de 1-3 ori a procedurii. O seringă cu cap rotund conţine aproximativ 1/2 cană de lichid (vezi instrucţiunile referitoare la *Clismă* din *Capitolul I, Lecţia 2*).

VEZI ŞI: Circulaţie, Digestie, Ficat, Gaze, Stomac, Tinctură de coada-şoricelului, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *izmă.
DOZAJ: Folosiţi tinctură de coada-şoricelului (preferata mea) aşa cum am descris în această aplicaţie sau administraţi 1/2 cană sau mai mult de ceai de coada-şoricelului, sau 100 g infuzie într-un biberon, linguriţă sau cu pipeta, îndulcit puţin, după gust (în acest scop este bine să folosiţi melasă).

Congestie: Congestia poate apărea în orice organ intern, nu numai în plămâni, sinusuri sau colon. Congestia este deseori o urmare a stării proaste a nervilor şi a circulaţiei sângelui şi limfei, deci acesta este momentul în care intră în joc coada-şoricelului. În *Profilul de personalitate*, de mai sus, am descris modul în care coada-şoricelului adună toxinele şi le „împachetează", pentru a fi eliminate mai eficient. Exact această acţiune este necesară pentru tratarea multor tipuri de congestie.

Pentru congestia la cap, încercaţi să curăţaţi sinusurile, inspirând încet ceai cald de coada-şoricelului pe nări, câte o nară pe rând. (Vezi instrucţiunile pentru *Spălături nazale*, în *Capitolul I, Lecţia 2*.) Pentru bolile obişnuite, în care multe dintre funcţiile interne par încetinite sau suprasaturate cu toxine, încercaţi o clismă cu ceai de coada-şoricelului. (Vezi instrucţiunile pentru *Clismă* în *Capitolul I, Lecţia 2*.) În plus, beţi şi ceai.

Pentru congestia digestivă din stomac sau intestine, încercaţi ceai, infuzie sau tinctură de coada-şoricelului (vezi aplicaţia *Tinctură de coada-şoricelului*). Dacă este necesar ajutor suplimentar, faceţi şi

o clismă cu coada-şoricelului. Această plantă este extraordinar de utilă pentru orice tip de congestie intestinală, nu atât ca laxativ, cât ca stimulent detoxifiant al revenirii la funcţionarea normală.

Pentru congestia la plămâni, folosiţi ceai de coada-şoricelului şi/sau o clismă cu coada-şoricelului. Pentru congestie la piept, se poate folosi tătănească, în amestec cu coada-şoricelului, ca ceai.

O cataplasmă cu ceapă (Vezi *Capitolul III – Ceapa*) aplicată direct pe zona congestiei (de exemplu urechi, piept, ficat, vezică) reprezintă un ajutor extern eficace, corelat cu administrarea internă de ceai de coada-şoricelului.

VEZI ŞI: Baie de coada-şoricelului, Circulaţie, Răceli şi gripă, Terapia prin transpiraţie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *ceapă, *echinacea, *ghimbir, izmă, *tătănească, usturoi.
DOZAJ: General.

Creşterea dinţilor: Pentru a prepara o soluţie imbatabilă pentru atenuarea durerilor provocate de creşterea dinţilor la copii, amestecaţi părţi egale de coada-şoricelului şi coniac, într-un vas de sticlă, şi lăsaţi amestecul nemişcat timp de 10 zile. Filtraţi bine. Pentru a aplica amestecul pe gingiile unui nou-născut, înmuiaţi degetul în amestec şi frecaţi cu el gingiile. Dacă vreţi, puteţi substitui alcoolul cu glicerină. Glicerina, o substanţă dulce, cu o consistenţă asemănătoare cu a mierii, se găseşte în orice farmacie.

Uleiul de cuişoare adăugat oricărui amestec pentru atenuarea durerilor provocate de creşterea dinţilor oferă un efect calmant suplimentar. Vezi *Capitolul VI – Cuişoare*.

VEZI ŞI: Tinctură de coada-şoricelului.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuişoare, izmă.
DOZAJ: Cel indicat.

Digestie: Coada-şoricelului stimulează ficatul şi vezica biliară să producă sucuri digestive, care ajută la desfăşurarea normală a procesului digestiv. De asemenea, acţionează ca astringent, pentru tonifierea ţesuturilor organelor digestive, care îşi accelerează refacerea.

Asta înseamnă mai puţine gaze, mai puţine dureri de stomac, mai buna asimilare a substanţelor nutritive şi un sentiment de refacere, în locul senzaţiei clasice de „cădere", care însoţeşte o funcţionare slabă a tractului digestiv. Folosiţi ceai de coada-şoricelului pentru orice neplăcere digestivă, mai ales pentru gaze însoţite de dureri, oriunde în zona stomacului şi intestinelor.

Beţi o cană de ceai de coada-şoricelului, aproximativ cu 10 minute înainte să mâncaţi, pentru a pregăti o digestie bună. În timpul călătoriilor, este adesea mai comod să folosiţi tinctura de coada-şoricelului, atunci când nu aveţi posibilitatea să preparaţi o cană de ceai. Dacă aţi mâncat din greşeală alimente alterate, o cană de ceai de coada-şoricelului luată la timp sau utilizarea tincturii poate deseori preveni rezultatele severe ale unei indigestii grave.

Dacă indigestia a fost deja declanşată, puteţi totuşi folosi combinaţia dintre ceai (sau tinctură) de coada-şoricelului şi clismă cu coada-şoricelului, pentru a îndrepta situaţia. Acest duo poate opri chiar şi diareea asociată multora dintre neplăcerile digestive.

VEZI ŞI: Circulaţie, Congestie, Stimulent, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *echinacea, *ghimbir, *izmă, tătăneasă, ulm cu coaja netedă, usturoi.
DOZAJ: General.

Diuretic: Beţi ceai rece de coada-şoricelului pentru a obţine un efect diuretic mai bun, deşi ceaiul este folositor chiar şi când este cald.

VEZI ŞI: Tonic, Tract urinar.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir, tătăneasă.
DOZAJ: 1-3 căni de ceai rece de coada-şoricelului pe zi este de obicei suficient pentru această aplicaţie, deşi se poate bea şi mai mult, în funcţie de necesităţi.

Febră: Coada-şoricelului este prima plantă la care trebuie să apelaţi, dacă vreţi să luaţi măsuri împotriva febrei. Aşa cum am descris în *Profilul de personalitate*, o parte dintre ingredientele active din plantă ajută efectiv la strângerea toxinelor din organism şi „împachetarea" lor pentru eliminare. În acest fel, corpul este ajutat să-şi

recapete rapid echilibrul, fără să fie nevoie de o febră prelungită sau ridicată.

Dacă febra este deosebit de gravă, folosiţi ceai de coada-şoricelului sau tinctură de coada-şoricelului în măsura necesară şi faceţi şi o clismă cu coada-şoricelului. În unele cazuri, când greaţa sau intoleranţa la consumul unei cantităţi prea mari de lichid constituie o problemă, poate fi util să luaţi ceaiul în doze de o linguriţă, la fiecare câteva minute. De obicei însă, o cană de ceai poate fi băută fără probleme.

În bolile grave, continuaţi să beţi ceai, între 4 şi 8 căni pe zi. Pentru febre sau boli mai blânde, puteţi pune capăt necesităţii organismului de a se manifesta prin febră (ca mijloc de purificare), bând 1 sau 2 căni de ceai, mâncând alimente uşoare şi poate administrând şi o clismă cu coada-şoricelului.

O baie de coada-şoricelului poate face şi ea minuni. Preparaţi 2 litri de ceai cu concentraţie triplă, filtraţi şi adăugaţi lichidul într-o cadă sau într-un lighean cu apă.

VEZI ŞI: Baie de coada-şoricelului, Bolile copilăriei, Circulaţie, Congestie, Infecţie, Inflamaţie, Răceli şi gripă, Terapia prin transpiraţie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, *ghimbir, izmă, tătănească, *usturoi.
DOZAJ: Cel indicat sau general.

Ficat: Ceaiul sau tinctura de coada-şoricelului ajută la stimularea funcţionării sănătoase a ficatului şi creşte producţia de bilă în vezica biliară. Acţiunile sale tonice întăresc, tonifică şi reabilitează ţesutul ficatului.

Pentru probleme hepatice cronice, încercaţi coada-şoricelului zilnic, ca tonic, bând 1-2 căni de ceai pe zi. Pentru o criză de ficat, beţi ceai de coada-şoricelului după necesităţi şi puneţi o cataplasmă de coada-şoricelului direct peste ficat, pentru a ajuta la eliminarea blocajelor şi pentru a stimula bila. O clismă cu coada-şoricelului şi/sau un post cu ceai de coada-şoricelului, de scurtă durată (1-3 zile), poate ajuta, de asemenea, la rezolvarea unor probleme hepatice. Cel mai bine este ca postul să se desfăşoare sub supraveghere medicală.

VEZI ŞI: Circulaţie, Congestie, Infecţii, Inflamaţii, Post, Terapie prin transpiraţie, Tonic, Vezica biliară.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *echinacea, izmă, *tătănească, usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Frisoane: Frisoanele sunt asociate de obicei cu febra, circulaţia proastă şi acele spasme prevestitoare de boală, pe care le cunoaştem cu toţii. Coada-şoricelului este, categoric, cea mai bună plantă pentru echilibrarea circulaţiei. Pe lângă calităţile sale tonice, coada-şoricelului elimină cauza multor stări de febră şi/sau previne agravarea frisoanelor şi spasmelor prevestitoare de boală.

Coada-şoricelului este un tonic bun pentru cei care răcesc des.

VEZI ŞI: Baie de coada-şoricelului, Circulaţie, Febră, Răceli, Terapia prin transpiraţie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ghimbir, usturoi.
DOZAJ: General.

Gaze: Coada-şoricelului îmbunătăţeşte producerea bilei şi eficienţa digestiei, ceea ce poate preveni formarea de gaze în stomac sau intestin, sau poate ajuta la eliminarea lor rapidă. Folosiţi orice formă de coada-şoricelului, inclusiv clisma.

VEZI ŞI: Congestie, Digestie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE; ardei iute, *ghimbir, *izmă.
DOZAJ: General.

Greaţă: Vezi aplicaţia *Stomac.*

Hemoroizi: Folosiţi ceaiul de coada-şoricelului ca tonic (vezi aplicaţia *Tonic*) pentru curăţarea şi întărirea sângelui, a venelor şi vaselor de sânge. Utilizarea zilnică a cozii-şoricelului poate curăţa şi reduce constant hemoroizii inflamaţi (şi alte vene varicoase). Pentru simptoame severe, un ajutor imediat poate fi obţinut prin utilizarea unui ceai de coada-şoricelului cu concentraţie dublă, ca baie de şezut şi/sau utilizarea unei căni de ceai ca clismă de retenţie. Trebuie să reţineţi

lichidul cât mai mult posibil, înainte să-l eliminaţi. (Vezi instrucţiunile referitoare la *Clismă, Capitolul I, Lecţia 2.*)

După cum ştiu cei mai mulţi naturişti din propria experienţă şi observaţii, o dietă sănătoasă şi stresul emoţional redus joacă un rol important în vindecarea hemoroizilor. Pentru explicaţii referitoare la dietă, vă recomand cartea *Intuitive Eating* (*Alimentaţia intuitivă*), de Humbart Santillo. Din experienţă, pot spune că doar câteva simple schimbări dietetice pot elimina complet o problemă cronică cu hemoroizii.

VEZI ŞI: Baie de coada-şoricelului, Circulaţie, Congestie, Tonic, Vene varicoase.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *tătănească, *ulm cu coaja netedă, *usturoi.
DOZAJ: General.

Hepatită: Datorită calităţilor sale tonice deosebite, coada-şoricelului poate fi folosită ca măsură preventivă pentru tipul de hepatită care este contractat de obicei din apă sau mâncare contaminată. Din experienţa mea, pot spune că ea ajută la refacerea ficatului, în perioada în care o persoană este în recuperare după hepatită. Coada-şoricelului are acest efect prin îmbunătăţirea purificării sângelui şi digestiei, totodată provocând reducerea inflamaţiilor.

Coada-şoricelului şi celelalte plante enumerate ca PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE sunt toate utile drept cataplasme externe aplicate pe ficat, ca o completare a utilizării lor interne.

O clismă cu coada-şoricelului (împreună cu consumul de ceai de coada-şoricelului) este o altă metodă de accelerare a recuperării rapide, după hepatită.

VEZI ŞI: Baie de coada-şoricelului, Congestie, Infecţii, Inflamaţii, Terapia prin transpiraţie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, ceapă, *tătănească, remediu popular, usturoi.
DOZAJ: General.

Hipoglicemie: O cană de ceai de coada-şoricelului înainte de culcare menţine echilibrul nivelului de zahăr din sânge. Calităţile tonice puternice ale plantei ajută şi la întărirea organismului în această perioadă importantă pentru vindecare. Rezultatul este că mă scol dimineaţa cu capul limpede, fără starea de moleşeală care îi face pe mulţi dintre noi să fugă să bea o cafea sau alte stimulente.

Am mai constatat şi că dacă beau 1 sau 2 căni de ceai de coada-şoricelului pe zi contribui la micşorarea „suişurilor şi coborâşurilor" nivelului zahărului în sânge şi a simptomelor de hipoglicemie asociate. În acelaşi timp, îmi oferă o putere constantă de muncă. Şi nu sunt singurul caz, acest lucru fiind valabil şi pentru mulţi dintre prietenii şi elevii mei. Am mai constatat că evitarea mâncărurilor solicitante – cum ar fi alimentele procesate sau produsele zaharoase – conduce la creşterea beneficiilor ceaiului de coada-şoricelului în învingerea hipoglicemiei.

VEZI ŞI: Congestie, Digestie, Purificator de sânge, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ghimbir, tătăneasă, usturoi.
DOZAJ: General.

Infecţie cu secreţii: Pentru infecţiile vaginale cu secreţii, faceţi spălături cu infuzie de coada-şoricelului şi beţi 2 sau mai multe căni de ceai de coada-şoricelului pe zi. De asemenea, poate fi util să folosiţi un ovul vaginal preparat din remediu popular, coada-şoricelului sau usturoi (vezi instrucţiunile despre *Ovule*, în *Capitolul I, Lecţia 2*).

Pentru orice infecţie externă, cu secreţii, faceţi spălături sau tamponări cu infuzie de coada-şoricelului, cataplasme cu coada-şoricelului şi/sau beţi ceai de coada-şoricelului.

VEZI ŞI: Menstruaţie, Organe reproducătoare, Tinctură de coada-şoricelului, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, remediu popular, *usturoi.
DOZAJ: Cel indicat sau vezi *Dozajul general.* Tinctura de coada-şoricelului poate fi folosită pentru spălături. Este necesară numai o cantitate mică de apă, care să transporte tinctura spre ţesuturile vaginale. Nu puneţi în vagin tinctură nediluată. Diluaţi 2 linguri de tinctură într-o cană de apă.

Infecţii: Acidul tanic şi uleiurile volatile (inculsiv *Achillein*) din coada-şoricelului sunt două dintre principalele proprietăţi ale plantei, de luptă împotriva infecţiilor. Această putere de a lupta împotriva infecţiilor o obţineţi indiferent dacă administraţi coada-şoricelului intern sau extern. Eu folosesc coada-şoricelului pentru infecţiile localizate în orice parte a corpului – de exemplu, pentru conjunctivite (ochi), răceli, gripe, răni, stafilococ, infecţii vaginale şi chiar şi pentru tăieturi infectate sau ciupituri de insecte, ca să enumăr numai câteva dintre aplicaţii.

Citiţi mai multe detalii despre modul în care acţionează această plantă, în *Profilul de personalitate*, de la începutul capitolului.

VEZI ŞI: Antiseptic, Baie de coada-şoricelului, Circulaţie, Ciupituri de insecte, Congestie, Inflamaţii, Post, Răceli şi gripă, Terapie prin transpiraţie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *echinacea, *remediu popular, *usturoi.
DOZAJ: General.

Inflamaţii: În florile de coada-şoricelului în special sunt concentraţi carbohidraţi şi proteine despre care unii observatori, inclusiv eu, sunt de părere că sunt reţinuţi la locul unei inflamaţii, pentru a grăbi refacerea ţesutului afectat. În plus, aceste substanţe nutritive, împreună cu uleiurile volatile şi acidul tanic din coada-şoricelului, desfac şi elimină toxinele iritante (inflamatorii şi/sau infecţioase) din sânge, limfă şi ţesuturi. Amănunte interesante despre această acţiune a cozii-şoricelului puteţi găsi în cartea *Herbal Pharmacy (Farmacia naturistă)* de John Heinerman, pe care o puteţi consulta, dacă doriţi.

Folosiţi coada-şoricelului ca spălătură sau baie pentru răni, artrite, inflamaţii ale încheieturilor etc. În acelaşi timp, beţi şi ceai de coada-şoricelului.

De asemenea, nu uitaţi că tătăneasa este o plantă excelentă pentru calmarea inflamaţiilor şi este de două ori mai puternică, în combinaţie cu coada-şoricelului. Folosiţi intern şi extern, sub formă de cataplasmă, spălătură sau ceai.

VEZI ŞI: Baie de coada-şoricelului, Circulaţie, Congestie, Infecţie, Terapie prin transpiraţie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, cuişoare, *echinacea, ghimbir, *tătăneasă, *ulm cu coaja netedă, usturoi.
DOZAJ: General. Coada-şoricelului este bine să fie consumată pe stomacul gol, dar acest aspect nu este esenţial.

Inflamaţii ale încheieturilor: Vezi aplicaţia *Inflamaţii*.

Intestine: Folosiţi ceai şi/sau clismă cu coada-şoricelului pentru majoritatea tipurilor de probleme intenstinale, inclusiv pentru răceala intestinală şi alte tipuri de diaree. Poate ajuta şi relaxarea încordării colonului.

VEZI ŞI: Congestie, Digestie, Gaze, Hemoroizi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, *tătăneasă, *ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General.

Mâncărime: Beţi ceai de coada-şoricelului sau faceţi o baie, folosiţi unguent sau puneţi o cataplasmă cu coada-şoricelului, pentru mâncărimile produse de alergii, ciupituri de insecte şi chiar iederă otrăvitoare.

VEZI ŞI: Alergie, Baie de coada-şoricelului, Ciupituri de insecte, Piele, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, cuişoare, *ghimbir, tătăneasă, *remediu popular, *ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General.

Menstruaţie: Citiţi ERAL-ul de la începutul acestui capitol. Dacă aş avea înclinaţia să îmi petrec timpul vânzând tonice sau elixire la colţ de stradă, aş scoate o tarabă şi m-aş învârti de colo-colo, strigând: „Vino şi ia leacul menstrual care vindecă tot, neamule!" şi ridicând un buchet frumos de coada-şoricelului. Ei bine, poate că în vis aş fi în stare să o fac.

Folosiţi coada-şoricelului, 1-4 căni pe zi, ca un tonic permanent pentru întărirea sănătăţii şi echilibrului menstruaţiei. O cataplasmă de

coada-şoricelului plasată pe abdomen, deasupra ovarelor şi uterului, de 1 până la 3 ori pe săptămână, reprezintă un ajutor suplimentar. Dacă durerile menstruale reprezintă o problemă, beneficiile cozii-şoricelului pot fi accentuate prin adăugarea la dietă a lactatului de calciu sau a gluconatului de calciu, zilnic sau măcar în timpul săptămânii dinainte şi în timpul perioadei menstruale. Multe femei au constatat că dacă adaugă un suc electrolitic în timpul sau chiar înaintea ciclului, durerile menstruale sunt reduse sau dispar complet. Totuşi, aceste ultime două metode le-aş sugera doar ca supliment al cozii-şoricelului.

Coada-şoricelului poate fi folosită pentru: menstre prea groase sau prea subţiri, sângerări între cicluri, cicluri neregulate, slăbiciune/stări de leşin, alternări cald/rece, corespunzând ovulaţiei sau menstrelor, şi dureri menstruale constante (pentru acestea din urmă puteţi adăuga şi calciu).

VEZI ŞI: Congestie, Organe reproducătoare, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir, tătăneasă.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Ochi: Folosiţi ceai de coada-şoricelului ca spălătură pentru ochii obosiţi, inflamaţi sau iritaţi. Ceaiul trebuie să fie la o temperatură potrivită. Am constatat că ceaiul cald este bun pentru oboseală, iar cel rece pentru mâncărimi.

VEZI ŞI: Alergie, Inflamaţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *echinacea, tătăneasă.
DOZAJ: Preparaţi un ceai de coada-şoricelului de concentraţie medie, filtraţi bine şi folosiţi-l ca spălătură, fie cald, fie rece.

Organe feminine: Vezi aplicaţiile *Menstruaţie* şi *Organe reproducătoare.*

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, *echinacea.

Organe reproducătoare bărbat/femeie: Aici pot intra în joc toate acţiunile de tonic ale cozii-şoricelului, aşa că ar fi bine să recitiţi aplicaţia *Tonic*.

Pentru organele masculine, coada-şoricelului este folosită ca baie pentru şezut şi/sau administrată ca ceai pentru iritaţii şi umflături ale prostatei, testiculelor sau penisului. Dă rezultate bune şi în cazurile de epididimită.

O baie de şezut se face într-o cadă cu ceai sau apă simplă, suficient de mare ca să puteţi sta în ea, astfel încât apa să acopere inclusiv zona şoldurilor. Deşi o astfel de baie caldă de coada-şoricelului poate face minuni în sine, este mult mai puternică, dacă se alternează între cald şi rece. Staţi într-o cadă cu apă/ceai rece timp de 1 minut, urmând 5 minute într-o baie caldă de coada-şoricelului. Alternaţi între cald şi rece timp de 20 de minute. Astfel veţi obţine accelerarea circulaţiei spre părţile afectate. Băile de şezut se pot frecvent, de la o dată pe săptămână la de două ori pe zi, în funcţie de situaţie.

Pentru organele feminine, băile de şezut sunt recomandate pentru probleme cronice, inclusiv inflamaţii şi infecţii ale organelor reproducătoare. Folosiţi ceai de coada-şoricelului la spălături interne, pentru secreţii vaginale – inclusiv tipuri nesănătoase de mucus. Administraţi totodată ceai intern, bând între 2 şi 6 căni pe zi.

VEZI ŞI: Circulaţie, Congestie, Infecţie, Inflamaţie, Menstruaţie, Post, Terapia transpiraţiei, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir, tătăneasă, usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Piele: Vezi aplicaţia *Terapia transpiraţiei*. De câte ori se întâmplă ceva în neregulă cu pielea, puteţi fi destul de siguri şi că celelalte organe de eliminare ale organismului sunt supraîncărcate, iar pielea este nevoită să compenseze această lipsă. Ceea ce este foarte neplăcut!

Folosiţi ceai de coada-şoricelului ca spălătură, umezire sau baie de plante, dar profitaţi şi de avantajul calităţilor ei de tonic şi de luptător împotriva infecţiei, prin administrarea simultană a cozii-şoricelului

intern, sub formă de ceai, infuzie sau tinctură. Această utilizare combinată internă/externă ajută corpul să se cureţe mai eficient (în special să ajute ficatul), preia presiunea exercitată asupra pielii şi contribuie la refacerea pielii prin stimularea creşterii de celule noi. Când este folosită ca spălătură şi/sau ceai, coada-şoricelului are efecte fungicide care pot acţiona asupra ciupercilor apărute pe piele. Coada-şoricelului alină şi mâncărimile.

VEZI ŞI: Antiseptic, Baie de coada-şoricelului, Circulaţie, Infecţie, Mâncărimi, Terapia prin transpiraţie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *echinacea, *ghimbir, *tătăneasă, remediu popular, usturoi.
DOZAJ: General.

Plămâni: Coada-şoricelului este foarte recomandată pentru sângerări ale plămânilor şi pentru congesta acestora. Folosiţi-o ca ceai şi/sau clismă. Poate că vi se pare ciudată sugestia folosirii unei clisme pentru o problemă la plămâni, dar astfel intestinul gros va absorbi mai rapid fluidele şi acţiunea plantelor în organism va fi mai eficientă. Totodată, colonul este artera principală de eliminare a reziduurilor limfatice şi nu numai. Chiar atunci când nu există semne de constipaţie sau diaree în colon, o clismă de plante va cataliza, de obicei, dispersia congestiei din plămâni şi din alte organe interne. Încercaţi!

VEZI ŞI: Congestie, Terapia transpiraţiei, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *ceapă, cuişoare, *echinacea, *tătăneasă, usturoi.
DOZAJ: General.

Post: Sub supravegherea unui medic profesionist, puteţi descoperi că organismul dumneavoastră obţine beneficii mari printr-o pauză de masă de 1-3 zile. Înlocuiţi mâncarea cu 4-8 căni de ceai de coada-şoricelului pe zi. Folosirea plantei în acest mod a avut un efect de reechilibrare şi refacere a organismului pentru mulţi dintre elevii şi prietenii mei, care erau deranjaţi de o oboseală cronică (de exemplu,

indigestie, infecţie, simptome cutanate, congestie etc.) sau care au vrut doar să obţină o curăţare preventivă a propriului organism.

VEZI ŞI: Circulaţie, Congestie, Terapia prin transpiraţie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: izmă, tătănească.
DOZAJ: Beţi 4-8 căni de ceai de coada-şoricelului pe zi. Deseori este bine să alternaţi ceaiul de coada-şoricelului cu o cană de apă simplă. Dacă beţi şi apa şi ceaiul, trebuie să fie cel puţin 2 litri de lichid, în total, în fiecare zi, preferabil şi mai mult.

Purificator de sânge: Vezi aplicaţia *Tonic*.

Răceli şi gripă: Dacă beţi 1 sau 2 căni în fiecare zi, ca tonic, coada-şoricelului poate deseori să prevină răceala sau gripa. În consecinţă, dacă există o epidemie de răceală sau gripă în vecinătatea dumneavoastră, nu staţi cu mâinile-n sân, aşteptând apariţia simptomelor. Încercaţi coada-şoricelului, ca măsură preventivă!

Dacă este prea târziu pentru prevenire, mâncaţi alimente uşoare şi uşor de digerat sau fructe, şi curăţaţi-vă organismul bând 4-8 căni de ceai de coada-şoricelului în fiecare zi. Dacă vreţi să obţineţi rezultate mai rapide, faceţi clismă cu ceai de coada-şoricelului, în paralel cu băutul ceaiului. Cei mai mulţi dintre elevii mei au constatat că această combinaţie alungă răceala (în special cea stomacală sau intestinală) sau gripa într-o singură zi. Totuşi, dacă există simptome remanente, continuaţi cu ceaiul până ce acestea dispar. Eu vă sfătuiesc să beţi ceai cel puţin încă o zi întreagă după dispariţia tuturor simptomelor de boală.

Deşi coada-şoricelului este destul de puternică şi singură, revedeţi şi utilizările usturoiului şi ghimbirului, ca suplimente în simptomele de răceli şi gripă. O baie de ghimbir poate elimina durerea din corp, în timp ce usturoiul este un antibiotic puternic, atunci când este necesar.

ERAL

Nu v-ar veni să credeţi dacă v-aş spune cât de des primesc telefoane de la oameni cu simptomele obişnuite de răceală sau gripă, mai ales în lunile de iarnă. De obicei, fiecare crede că este un caz unic, neobişnuit şi nemaiîntâlnit şi că necesită în mod categoric cel mai complex tratament. Aşa a fost cazul şi cu Ruth, o prietenă şi colegă profesoară, care m-a sunat pentru ajutor.

Ruth mi-a spus că s-a trezit într-o dimineaţă cu senzaţia clară că „se pregătea ceva". Până a doua zi, simptomele de durere, febră, gât iritat şi stomac deranjat erau în plină desfăşurare. Examinând grămada de antibiotice rămase de la bolile anterioare (pentru eventualitatea în care se hotăra să încerce ceva din ele) şi pregătindu-se pentru obişnuita vizită de 60 de dolari la doctor, a decis să ia întâi legătura cu mine. Putea să economisească bani şi să evite noi reţete cu medicamente? Existau ceva plante pe care să le poată folosi în locul acestora?

Când i-am spus să nu mai mănânce nimic, să bea ceai de coada-şoricelului şi să facă o clismă tot cu coada-şoricelului, mi-am dat seama după vocea ei că nu credea că acesta era un tratament suficient pentru a opri prăbuşirea sănătăţii sale.

A doua zi m-a sunat din nou, de data aceasta mai bolnavă ca înainte. Voia să ştie dacă eu credeam că era cazul să se ducă la doctor. Am subliniat că trebuia să ia singură această decizie şi am adăugat: „Apropo, ai încercat ideea mea cu coada-şoricelului?" „Nu încă", mi-a răspuns ea, cu glas slăbit. „S-ar putea să fiu prea bolnavă pentru aşa ceva!" După o pauză de o clipă, a recunoscut că recomandarea mea i se păruse prea simplă şi că nu avea încredere în capacitatea ei de a se îngriji singură.

Am vorbit despre asta pentru o vreme şi am închis telefonul spunându-mi că, probabil, Ruth avea să se ducă să vadă un doctor. Totuşi, a doua zi m-a sunat să îmi spună că nu făcuse rost de programare decât peste câteva zile, aşa că hotărâse

să încerce tratamentul cu coada-şoricelului, până atunci.

După o zi de utilizare a cozii-şoricelului în modul pe care i-l sugerasem, Ruth a avut rezultate atât de încurajatoare încât m-a sunat să îmi spună, în culmea fericirii. Cea mai bună parte a întregului tratament fusese că reuşise să se îngrijească singură, într-un mod simplu şi eficient. Îşi revenise complet, înainte să sosească ziua programării la doctorul ei.

Această poveste se repetă atât de des încât o spun aici, în speranţa că voi oferi un plus de încredere celor care utilizează pentru prima dată plantele medicinale.

VEZI ŞI: Antiseptic, Baie de coada-şoricelului, Circulaţie, Febră, Frisoane, Infecţii, Inflamaţii, Intestine, Stimulent, Terapia prin transpiraţie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, cuişoare,*echinacea, ghimbir, *tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: General.

Răni: Folosiţi ceai de coada-şoricelului ca spălătură antiseptică. Folosiţi coada-şoricelului singură, proaspătă sau uscată, într-o cataplasmă pentru răni, sau amestecaţi-o cu alte plante, cum ar fi tătăneasa. Beţi ceai ca întăritor suplimentar, pentru prevenirea infecţiei.

VEZI ŞI: Antiseptic, Infecţie, Inflamaţie, Piele.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, *tătăneasă, *remediu popular, usturoi.
DOZAJ: General.

Sângerare: Ceaiul de coada-şoricelului utilizat intern şi/sau extern ajută la coagularea sângelui.

Extern, folosiţi pulbere sau infuzie de coada-şoricelului drept cataplasmă sau compresă pe o rană, zgârietură, muşcătură etc. Pentru sângerări reduse, presăraţi pulbere de coada-şoricelului pe porţiunea afectată, într-un strat de 3 mm grosime. (Vezi instrucţiunile de la *Cataplasmă* şi *Compresii* din *Capitolul I, Lecţia 2.*)

Intern, folosiţi ceai, infuzie sau pulbere de coada-şoricelului pentru sângerări la plămâni, stomac, intestine, gură etc.

Oricând folosiţi coada-şoricelului pentru sângerare, puteţi îmbunătăţi efectul acesteia, dacă este necesar, amestecând-o în părţi egale cu o altă plantă utilă pentru sângerări, cum ar fi tătăneasa sau ardeiul iute, şi apoi aplicaţi amestecul conform descrierii de mai sus.

VEZI ŞI: Astringent, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *tătăneasă, remediu popular.
DOZAJ: General.

Sinus: Vezi aplicaţia *Congestie.*

Sistem imunitar: Vezi aplicaţiile *Purificator de sânge* şi *Tonic.*

Sistem limfatic: Fluidul limfatic înconjoară şi saturează fiecare celulă a organismului. Aduce hrană celulelor şi preia reziduurile pentru eliminare, proces crucial pentru vindecare, în timpul unei boli. Ganglionii limfatici, localizaţi la încheieturi, colectează aceste reziduuri. Stimularea ganglionilor limfatici prin exerciţii şi activitate fizică încurajează eliminarea acestor reziduuri acumulate în organism, prin piele, sânge şi alte canale de eliminare. Când reuşiţi să transpiraţi, chiar şi moderat, fluidul limfatic elimină toxinele prin piele, în transpiraţie. Orice activitate care ajută la deschiderea porilor din piele, stimulează circulaţia, curăţă sângele şi întăreşte acţiunea organelor interne, va îmbunătăţi funcţionarea sănătoasă a sistemului limfatic.

Coada-şoricelului stimulează toate aceste acţiuni şi este o plantă eficientă pentru sprijinirea sistemului limfatic în timpul unei boli. Când sistemul limfatic funcţionează bine, organismul va trece uşor de orice criză, revenind repede la normal.

VEZI ŞI: Baie de coada-şoricelului, Circulaţie, Congestie, Febră, Post, Răceli şi gripă, Terapie prin transpiraţie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, *echinacea, *ghimbir, *tătăneasă, usturoi.
DOZAJ: General.

Spasme: Vezi aplicaţiile *Intestin* şi *Stomac,* pentru explicarea modului în care coada-şoricelului ajută în cazul durerilor de stomac şi intestinale, două tipuri de spasme foarte des întâlnite.

Stimulent: Calităţile de tonic ale cozii-şoricelului stimulează cu blândeţe organele interne, în special ficatul, rinichii şi vezica biliară, pentru a le curăţa şi întări. Asta înseamnă o refacere benefică pentru întregul organism. Eu folosesc coada-şoricelului pentru stimulare de câte ori mă simt moleşită şi am nevoie de un întăritor sau atunci când trebuie să îmi revin după nişte excese alimentare.

VEZI ŞI: Circulaţie, Congestie, Digestie, Ficat, Limfă, Terapie prin transpiraţie, Tonic, Vezică biliară.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ghimbir, *izmă.
DOZAJ: General.

Stomac: Dacă aveţi nevoie urgentă de calmarea unui stomac deranjat, de îmbunătăţirea digestiei sau de liniştirea simptomelor unei răceli la stomac, probabil că această plantă este cea mai potrivită. Chiar şi când vomitaţi foarte des şi nu puteţi reţine nimic în stomac, această stare poate fi ameliorată deseori cu ceai de coada-şoricelului, administrat în doze de 1 linguriţă la fiecare 5 sau 10 minute. Uneori are efecte mai bune dacă este administrat rece sau la temperatura camerei, aşa că poate fi necesar să experimentaţi cu mai multe temperaturi ale ceaiului, în cazurile extreme. Important este să luaţi aceste doze mici la intervale de timp regulate, chiar dacă primele 1-3 doze sunt vomitate. În cele mai multe cazuri, reflexul de vomitare se opreşte foarte rapid. Spun „în cele mai multe cazuri" doar ca să nu exagerez spunând „întotdeauna". Totuşi, în cazurile întâlnite de mine, coada-şoricelului a dat rezultate de fiecare dată. Am folosit coada-şoricelului pentru nou-născuţi, dar şi pentru prieteni în vârstă de 90 de ani.

Când ceaiul începe să fie reţinut de stomac, puteţi să luaţi doze ceva mai mari şi mai des. Când revin primele semne de apetit, este înţelept să începeţi să serviţi o mâncare uşoară, câte o linguriţă la

intervale de 5 sau 10 minute, până când vă asiguraţi că stomacul dumneavoastră poate suporta asta.

Coada-şoricelului este foarte hrănitoare, aşa că ar fi bine să vă limitaţi pentru o vreme numai la ceaiuri, înainte să începeţi să mâncaţi din nou mâncăruri simple. Fiertura de ulm cu coaja netedă (vezi aplicaţia *Nutriţie* din *Capitolul X*) este, de asemenea, o hrană foarte bună şi cu efect de refacere asupra unui stomac încordat.

Dacă stomacul este deranjat, dar fără vomă constantă sau încercări de vărsături în gol, probabil că nu este cazul să mai fiţi atât de precis în măsurarea şi frecvenţa dozelor, ci puteţi să beţi pur şi simplu ceai, dacă dumneavoastră consideraţi că este potrivit.

Dacă vă simţiţi „neliniştit" după ce mâncaţi, dacă aveţi senzaţia că se apropie o indigestie, dacă aveţi o digestie agitată, arsuri frecvente la stomac sau dacă aveţi impresia că stomacul dumneavoastră nu este în cea mai bună formă, merită să încercaţi un tratament cu coada-şoricelului. Accesele de ulcer răspund şi ele deseori bine la tratamentul cu coada-şoricelului, mai ales dacă aceasta este folosită ca parte a unui regim zilnic ce include şi utilizarea ardeiului, o dată sau de două ori pe zi.

Nu uitaţi să recitiţi aplicaţia *Tonic* a cozii-şoricelului.

ERAL

Buna mea prietenă, Donna, m-a sunat într-o zi să îmi spună că fiul ei de 9 ani vomitase toată ziua şi acum se chinuia, dar nu mai avea ce să vomite, de câteva ore. Nimic din ceea ce încercase ea nu dusese la calmarea acestei stări şi băiatul nu putea reţine nici măcar apă în stomac. Avea o febră uşoară, dar nici un alt simptom.

Fiul ei, Joey, îmi fusese elev la şcoala naturistă când avea 6 ani şi era familiarizat cu utilizarea plantelor medicinale. La sosirea mea, tocmai începuse un nou acces de vomitat. Când accesul trecu, băiatul se întinse, epuizat. Am stat puţin de vorbă, în acest timp frecându-l pe spate, iar când am sugerat să utilizeze coada-şoricelului, mi-a spus că îşi amintea bine această plantă de la orele noastre

de medicină naturistă. O folosise deseori pentru înţepături de insectă şi pentru răni mici, produse la joacă. Nu era un ceai pe care îl bea în mod regulat, din cauza gustului puţin amar, dar ştia că putea „repara o mulţime de chestii", conform exprimării lui, aşa că era dispus să încerce.

Am început cu câte o linguriţă de ceai la fiecare 5-10 minute. A vomitat foarte repede prima linguriţă de ceai. A doua a rămas în stomac câteva minute în plus înainte să fie eliminată, iar a treia a rămas definitiv, deşi băiatul încă avea o senzaţie de greaţă. La scurt timp după aceea, Joey şi mama lui au încetat să mai cronometreze dozele şi băiatul a sorbit încet o cană întreagă de ceai, simţindu-se mult mai bine, deşi era încă slăbit. Febra i-a dispărut până seara, iar vărsăturile au încetat complet. A continuat cu două căni de ceai de coada-şoricelului pe zi, încă o zi sau două, căci încă nu se simţea foarte bine. În a treia zi, îşi revenise complet. Cum mulţi dintre prietenii lui din vecini sufereau din cauza aceleiaşi răceli la stomac, a început să îi sune şi să le spună despre noua lui „descoperire" uimitoare – coada-şoricelului!

V-am spus povestea lui Joey, pentru că este un exemplu bun despre cât de mult apreciază copiii faptul că învaţă să se îngrijească singuri de propria lor sănătate. Acest lucru le dă o senzaţie de bine şi de încredere, necesară ca să îşi ajute şi prietenii.

Un alt tânăr elev al meu a folosit ceaiul de coada-şoricelului pentru a-şi ajuta bunicul bolnav. Copilul a cules nişte coada-şoricelului din curte, a preparat un ceai şi a început să administreze dozele de câte o linguriţă bunicului său, care la început a fost sceptic, dar în scurt timp a ajuns să aprecieze din plin acel ajutor.

VEZI ŞI: Digestie, Inflamaţie, Post, Răceli şi gripă, Terapie prin transpiraţie, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *ghimbir, *izmă, remediu popular, tătănească, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: Cel indicat aici sau *Dozajul general.*

Terapie prin transpiraţie: Termenul tehnic pentru această acţiune este diaforeză. Este vorba de acţiunea unei plante care contribuie la deschiderea porilor, echilibrarea circulaţiei şi producerea transpiraţiei, prin aceasta ajutând organele interne şi externe (de exemplu pielea) de eliminare să cureţe organismul de toxine mai activ şi mai eficient. În acest scop, administraţi ceai fierbinte de coada-şoricelului. Deschizând porii, coada-şoricelului încurajează creşterea circulaţiei spre ţesuturile de suprafaţă, ceea ce va produce o transpiraţie sănătoasă şi curăţitoare, ajută la rezolvarea problemelor de piele, dizolvă blocajele reci (frisoanele), creşte căldura corpului, duce la scăderea febrei şi stimulează funcţiile eliminative ale limfei şi pielii, în consecinţă crescând viteza cu care organismul se poate curăţa şi vindeca.

Nu vreau să rămâneţi cu impresia că de câte ori veţi bea ceai de coada-şoricelului veţi începe să transpiraţi masiv, căci nu este deloc aşa. Porii deschişi vor elibera natural toxine, printr-o transpiraţie moderată. Când este necesară o transpiraţie mai activă, cum ar fi în cazul unei febre uscate, puteţi sta într-o baie foarte caldă sau vă puteţi înveli în pături calde, într-o cameră caldă, şi să beţi ceai de coada-şoricelului. Dacă folosiţi coada-şoricelului ca tonic zilnic, probabil veţi observa că de câte ori veţi face exerciţii fizice, veţi începe să transpiraţi mai uşor, ceea ce măreşte mult capacitatea de curăţare şi refacere a organismului.

VEZI ŞI: Baie de coada-şoricelului, Circulaţie, Congestie, Limfă, Post, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir, izmă.
DOZAJ: Folosit ca tonic, 1 cană de ceai de coada-şoricelului pe zi. Pentru obţinerea unei transpiraţii mai active, luaţi 2 sau mai multe căni de ceai fierbinte. Pentru o acţiune şi mai puternică, pe timpul unei boli, beţi ceaiul fierbinte în timp ce staţi într-o baie fierbinte – o baie de coada-şoricelului sau o baie de ghimbir sunt perfecte pentru acest scop, deşi este bună şi apa simplă fierbinte.

Tinctură de coada-şoricelului: Există multe moduri de preparare a tincturii. Iata o reţetă de bază, folosind coada-şoricelului ca exemplu:

REŢETĂ PENTRU TINCTURA DE COADA-ŞORICELULUI

Această tinctură se prepară în două etape:

Etapa 1) Preparaţi o infuzie concentrată de coada-şoricelului proaspătă sau uscată, folosind 3-5 linguriţe de plantă pentru fiecare cană de apă. Dacă utilizaţi plante proaspete, atunci trebuie să le tocaţi fin şi să le fierbeţi la foc mic, cât de lent posibil, cu vasul acoperit, timp de 30 de minute (nu mai mult). Dacă utilizaţi plante uscate, opăriţi-le într-un ibric acoperit timp de cel puţin 30 de minute. Acoperirea vasului asigură păstrarea uleiurilor esenţiale delicate din plantă. Lăsaţi infuzia să se răcească (tot într-un vas acoperit) şi apoi filtraţi, pentru a continua să protejaţi uleiurile esenţiale. (Eu las pur şi simplu amestecul fiert să stea acoperit şi nefiltrat, până ce se răceşte la temperatura camerei.) Totuşi, după timpul de fierbere de 30 de minute, puteţi să o răciţi mai repede, într-un frigider, dacă doriţi. NU FOLOSIŢI VASE SAU USTENSILE DE ALUMINIU.

Etapa 2) Răciţi această infuzie la temperatura camerei, măsuraţi-o şi turnaţi-o într-un vas de sticlă, cu un capac care să se închidă bine. (De exemplu, un borcan de sticlă). Adăugaţi vin roşu tare în proporţie de 2 părţi infuzie la 1 parte vin. La aceste lichide combinate adăugaţi suficiente flori de coada-şoricelului, fie uscate, fie proaspete, cât să ocupe cam 1/2 din volum. Lăsaţi această combinaţie într-un vas, într-o cameră însorită, timp de douăzeci şi una de zile. Agitaţi încet vasul în fiecare zi.

La sfârşitul celor douăzeci şi una de zile, filtraţi amestecul şi stoarceţi cât mai multă tinctură din plante. Eu folosesc uneori un tifon şi presez bine plantele cu mâinile. Păstraţi tinctura în cantităţi de 100-150 ml în sticluţe mici, care se pot sigila bine. O metodă bună este sigilarea cu ceară peste dop sau capac. Păstraţi tinctura într-un loc

întunecat, rece şi uscat, cum ar fi un bufet utilizat rar. Ţineţi o sticlă deschisă şi nesigilată (cea pe care o folosiţi în mod curent) în frigider. Dacă este preparată, sigilată şi depozitată corespunzător, această tinctură îşi va menţine calităţile curative un an sau chiar şi mai mult.

O tinctură este foarte utilă pentru nou-născuţi şi copii, în timpul călătoriilor, la birou, ca ajutor digestiv rapid sau pentru uşurarea unei mari varietăţi de dureri abdominale. Folosiţi tinctură de coada-şoricelului în situaţiile în care este mai convenabil un lichid concentrat, în locul preparării ceaiului. Totuşi, nu uitaţi că ceaiul sau infuzia, proaspăt preparate, sunt în general cea mai bună formă de administrare a cozii-şoricelului. Este posibilă şi utilizarea alternativă a ceaiului şi a tincturii.

VEZI ŞI: Nimic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: Nimic.
DOZAJ: Doza medie este de 1/2-1 linguriţă în puţină apă, pentru copii şi adulţi. Pentru nou-născuţi folosiţi 5-10 picături. Folosiţi această tinctură de coada-şoricelului de câte ori este nevoie, în timpul zilei. (De multe ori este suficientă o doză.) După orice doză, aşteptaţi aproximativ 15 minute pentru a vedea ce acţiune are, înainte să hotărâţi dacă aveţi nevoie de încă o doză.

Tonic: Coada-şoricelului este o plantă tonică extraordinară. Conţine uleiuri esenţiale, acid tanic, carbohidraţi şi proteine, care, împreună cu alte substanţe aflate în ea, pot cataliza următoarele acţiuni:

- Stimulează ficatul şi vezica biliară pentru producerea bilei şi a altor substanţe digestive.
- Măreşte capacitatea de curăţare a sângelui, a ficatului, a sistemului limfatic şi a pielii.
- „Împachetează" toxinele din organism pentru o eliminare mai eficientă.
- Are capacităţi puternice de luptă împotriva infecţiilor şi inflamaţiilor.
- Este un excelent agent pentru stimularea deschiderii porilor, a circulaţiei spre ţesuturile de suprafaţă şi a transpiraţiei, pentru eliberarea toxinelor din corp.

- Elimină „blocajele reci" şi frisoanele din organele interne, aşa încât acestea să îşi poate relua procesul de refacere.
- Întăreşte sistemul imunitar.
- Normalizează menstruaţia.
- Acţionează ca astringent pentru tonificarea, întărirea şi curăţarea ţesuturilor organismului, inclusiv a organelor interne.
- Ajută la echilibrarea nivelului de zahăr din sânge, în cazul hipoglicemiei.
- Stimulează vindecarea rănilor.

Eu folosesc această plantă ca tonic, bând o cană de ceai de coada-şoricelului în fiecare zi, de obicei chiar înainte de culcare, căci mă ajută să mă trezesc vioaie şi cu capul limpede. Dar coada-şoricelului poate fi administrată ca tonic în orice moment al zilei. Dacă simt că am nevoie de un post curăţitor scurt, de 2 sau 3 zile, coada-şoricelului este ceaiul de plante pe care-l folosesc cel mai des.

Cei care cunosc coada-şoricelului, pot învăţa să identifice şi să culeagă singuri această plantă, pentru a obţine cea mai bună „materie primă" cu care să lucreze.

VEZI ŞI: Toate celelalte aplicaţii.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, *echinacea, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă, *usturoi.
DOZAJ: folosiţi o cană sau chiar mai mult de coada-şoricelului, pe zi, ca tonic. Vezi *Dozajul general*.

Tract urinar: Ceaiul de coada-şoricelului poate vindeca deseori o infecţie a vezicii urinare şi ajută la întărirea rinichilor. Beţi o cană de ceai, de 3-6 ori pe zi. Dacă aveţi tendinţa de infectare cronică a vezicii urinare, puteţi încerca o cană de ceai de coada-şoricelului în fiecare zi, pentru prevenire.

VEZI ŞI: Circulaţie, Infecţii, Inflamaţii, Limfă, Terapia respiraţiei.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, *tătăneasă, remediu popular (folosit intern), ulm cu coaja netedă, *usturoi.
DOZAJ: General.

Transpiraţie nocturnă: Beţi o cană de ceai de coada-şoricelului rece (dar nu cu gheaţă) înainte de culcare şi încă una, în timpul zilei. Ceaiul din timpul zilei poate avea orice temperatură.

VEZI ŞI: Circulaţie, Limfă, Terapie prin transpiraţie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir (baie), cuişoare, tătăneasă.
DOZAJ: Cel indicat.

Vene varicoase: Folosiţi coada-şoricelului ca tonic, 1-3 căni pe zi, pentru curăţarea şi reabilitarea venelor varicoase. Uneori este de ajutor să puneţi o cataplasmă cu coada-şoricelului pe zonele afectate mai sever.

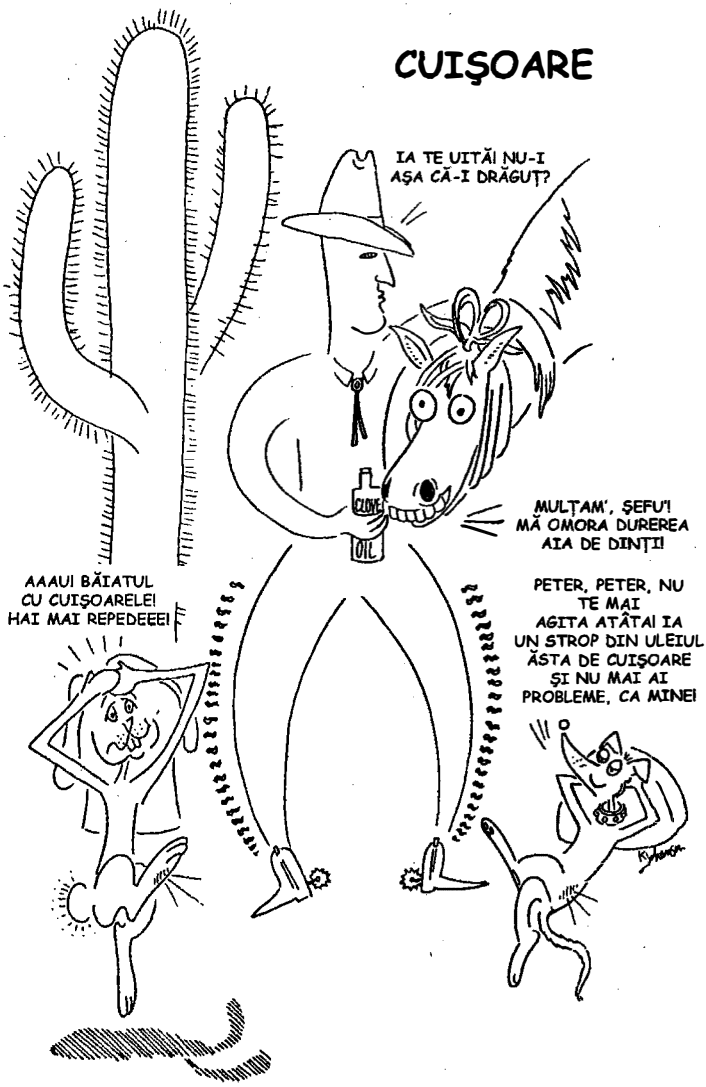
Dieta joacă un rol important în tratarea cazurilor grave de vene varicoase. Este foarte util să evitaţi mâncarea procesată, carnea roşie, prăjelile, produsele zaharoase şi îndulcitorii de orice fel.

VEZI ŞI: Hemoroizi, Inflamaţie, Terapie prin transpiraţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, *tătăneasă, remediu popular.
DOZAJ: Cel indicat.

Vezica biliară: Tinctura, ceaiul sau infuzia de coada-şoricelului sunt utile ca stimulent pentru circulaţia bilei, ca agent antiinflamator şi ca tonic eficient şi pe termen lung pentru ficat şi vezica biliară. Pentru congestii severe ale vezicii biliare, puteţi încerca şi o clismă de coada-şoricelului. (Vezi instrucţiuni referitoare la *Clismă* în *Capitolul I, Lecţia* 2.)

VEZI ŞI: Circulaţie, Congestie, Digestie, Post, Terapie prin transpiraţie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ceapă (cataplasmă peste vezica biliară), *tătăneasă, usturoi.
DOZAJ: General.

CUIŞOARE


IA TE UITĂ! NU-I AŞA CĂ-I DRĂGUŢ?
CLOVE
OIL
MULŢAM', ŞEFU'! MĂ OMORA DUREREA AIA DE DINŢI!
AAAUI BĂIATUL CU CUIŞOARELE! HAI MAI REPEDEEEI!
PETER, PETER, NU TE MAI AGITA ATÂTA! IA UN STROP DIN ULEIUL ĂSTA DE CUIŞOARE ŞI NU MAI AI PROBLEME, CA MINE!

CAPITOLUL VI
CUIŞOARELE
Caryophyllus aromaticus

Sunt bune pentru durere, relaxare sau calmare.
Ce mai aştepţi, fă-ţi ceai de cuişoare!
Dacă vine vreun prieten, cu durere de măsele,
Dă-i ulei de cuişoare şi l-ai scăpat de belele!

Profil de personalitate – CUIŞOARELE

Cuişoarele pot oferi o uşurare rapidă pentru multe tipuri de dureri. Acesta este principalul motiv pentru care le-am inclus între cele *Zece plante esenţiale*.

Ştiaţi că:

- Atunci când mergeţi la dentist şi acesta pune un pic de „ceva" pe gingie, pentru a o amorţi, înainte să vă administreze o injecţie, acest „ceva" este, deseori, ulei de cuişoare?
- Atunci când copiilor le ies dinţii şi sunt agitaţi din cauza senzaţiei neplăcute din gingii, ei pot simţi o calmare aproape imediată, prin aplicarea de ulei de cuişoare?
- Durerile mici, dar supărătoare, datorate contuziilor, degetelor strivite, durerilor de gât, plăgilor, tăieturilor sau zgârieturilor pot fi tratate cu ulei de cuişoare?
- Durerea glandelor umflate, durerea de cap în dreptul sinusurilor, durerile de stomac, de urechi, durerile de cap datorate stresului, anxietatea şi insomnia răspund foarte bine la un tratament cu cuişoare?

Durerea este deseori factorul care ne împinge să folosim „medicamentele moderne" calmante, care sunt toxice, scumpe, uneori creează dependenţă, dar rămân uneori convenabile. Această durere poate fi rezolvată deseori prin utilizarea cuişoarelor, într-una din formele lor de aplicare.

Cuişoarele reprezintă de fapt mugurul uscat al plantei de cuişoare şi mulţi dintre noi sunt obişnuiţi cu imaginea acestor muguri, înfipţi într-o bucată de friptură făcută în vreo zi de sărbătoare. Alţii preferă guma de mestecat cu cuişoare. Cuişoarele reprezintă un calmant foarte eficient în multe cazuri, dar în acelaşi timp sunt un antiseptic puternic şi un stimulent al circulaţiei. De fapt, o altă plantă, izma, prezintă paradoxul de fi în acelaşi timp şi relaxantă, şi stimulentă. Prin asta, înţelegem că este calmantă şi relaxantă pentru nervi, totodată stimulând sistemul circulator, deşi nu la fel de mult ca ardeiul iute sau ghimbirul. Cuişoarele ajută la dispersarea congestiilor mucoaselor, pune în mişcare organele leneşe (mai ales în amestec cu alte plante), calmează stările de ameţeală şi senzaţia de vomă şi creşte efectele altor plante cu care este amestecată. Deşi nu este o plantă transportoare, stimulentă sau de legătură importantă, ca ardeiul iute şi ghimbirul, este bine de ţinut minte că planta de cuişoare are şi aceste efecte, într-o formă mai blândă, şi trebuie folosită atunci când ardeiul iute şi/sau ghimbirul sunt prea puternice pentru aplicaţia sau persoana respectivă. De asemenea, reprezintă o bună alegere în cazul în care vreţi să profitaţi de calitatea de calmare a nervilor pe care o are planta de cuişoare şi doriţi doar o acţiune stimulativă redusă.

Cea mai mare parte a puterii cuişoarelor se datorează uleiului volatil conţinut de această plantă. Uleiul respectiv poate fi folosit cu uşurinţă în special pentru calmarea durerilor externe. Se găseşte în cele mai multe farmacii sau la furnizorii de plante medicinale şi vă recomand să aveţi mereu la dumneavoastră o sticluţă, în timpul călătoriilor. Uleiul din mugurii uscaţi este de asemenea uşor de obţinut, pur şi simplu prin prepararea unui ceai sau a unui decoct cu concentraţia dorită. Această expresie: „concentraţia dorită", acoperă o gamă largă de posibilităţi, aşa că aş dori să explic mai detaliat.

Pentru prepararea unei căni de ceai de cuişoare care să fie atât bun la gust, cât şi relaxant pentru nervi, luaţi 1/4-1/2 linguriţă de muguri şi fierbeţi la foc mic într-o cană de apă, timp de aproximativ 10 minute, într-un vas acoperit. Vasul trebuie acoperit pentru ca uleiurile volatile să nu se evapore mai mult decât este necesar. De multe ori am filtrat mugurii de cuişoare din ceai şi i-am păstrat ca să mai fierb un ceai din ei, în ziua următoare. Atât de puternici sunt. Un astfel de ceai de concentraţie medie păstrează un gust foarte bun şi poate fi îndulcit cu miere, vanilie şi/sau puţin lapte. Cu cât folosiţi mai multe cuişoare şi fierbeţi mai mult (la foc mic), cu atât ceaiul va avea o acţiune şi o aromă mai puternice. Dacă luaţi o linguriţă de muguri de cuişoare şi o fierbeţi în două căni de apă, timp de 15 până la 20 de minute, veţi obţine un ceai suficient de puternic ca să înceapă să vă amorţească limba. Aceasta este considerată o concentraţie medie a decoctului şi cana nu trebuie băută toată odată, ci în doze de un sfert de cană (pentru adulţi). Există ocazii în care pot fi administrate doze mai mari dintr-un decoct foarte puternic, de exemplu în cazul când este nevoie de o acţiune sedativă brutală. În general, însă, cel mai util este să luaţi decoctul în doze mai mici şi dese.

ERAL

Jerry a crescut până la 18 ani într-o familie care cunoştea şi aplica frecvent medicina naturistă. Apoi s-a înrolat în armată şi a stat plecat de acasă câţiva ani, perioadă în care nivelul de stres al vieţii lui a crescut considerabil. Într-una din vizitele acasă, Jerry era atât de stresat şi încordat încât nu putea dormi. Stând în bucătărie şi citind, s-a hotărât să-şi fiarbă o cană de ceai de cuişoare, în speranţa că acesta îl va ajuta să se relaxeze. Cum familia lui folosea aproape numai „puterea plantelor medicinale", nu existau somnifere sau alte calmante pe care el le-ar fi preferat, în condiţii normale. În timp ce ceaiul fierbea, a fost atât de absorbit de carte încât l-a uitat pe foc, iar apa a scăzut aproape complet. Jerry a adăugat apă în ceainic şi a început din nou să îl fiarbă, iar el s-a întors la citit. Dar a uitat

din nou de ceai şi acesta a fiert până când apa a secat, pe fundul ceainicului rămânând doar o mâzgă, acum foarte întunecată la culoare. A adăugat apă la această cantitate mică de fiertură întunecată, încercând să prepare din nou ceaiul şi s-a întors la cartea lui. Scenariul s-a repetat de trei sau patru ori, înainte să reuşească, în sfârşit, să obţină o cană cu ceai, iar acesta era acum atât de puternic încât nu mai era deloc bun la gust.

Era deja foarte târziu şi toţi ceilalţi din casă se culcaseră de mult, aşa că Jerry s-a hotărât să încerce şi el să adoarmă şi a dat dintr-o dată pe gât „poţiunea de cuişoare" fiartă de patru ori. S-a dus apoi în pat, unde a căzut într-un somn adânc. Zece ore mai târziu, cei din familie s-au dus să vadă ce făcea, căci nici unul nu ştia nimic de ceaiul pe care îl băuse. Toate semnele lui vitale erau normale şi Jerry părea să doarmă liniştit, nederanjat de zgomotele făcute de cei care erau cu el în cameră. După douăsprezece ore, ceilalţi îşi spuseră că Jerry era, probabil, „extrem de obosit", dar după şaisprezece ore începură să se întrebe ce se întâmpla. Tocmai când îşi spuneau că poate era cazul să fie îngrijoraţi, Jerry s-a sculat din pat şi a rămas complet uluit, aflând că trecuseră 18 ore! Cum nu mai dormise de mult aşa bine şi fusese foarte stresat, această odihnă prelungită l-a întărit mult, deşi pentru o scurtă perioadă s-a simţit puţin ameţit. La început nu şi-a dat seama de ce dormise atât de mult, dar când a descris „problemele" pe care le avusese în prepararea cănii de ceai de cuişoare, toată lumea a înţeles ce se întâmplase.

După aceea, Jerry a început să bea seara câte o cană de ceai de concentraţie medie, pentru a se relaxa înainte de culcare, şi totul a mers foarte bine. Aflase pe propria piele că acel decoct extraordinar de tare pe care îl preparase prima dată nu trebuia folosit în mod regulat. Era mult prea puternic pentru organismul lui. Nu mult după aceea şi-a terminat stagiul şi s-a retras din armată, scăpând complet de stările de anxietate.

INDICAŢII TERAPEUTICE — CUIŞOARELE

(Index de referinţe)

Afrodiziac
Ameţeală
Anestezic
Antiseptic
Anxietate
Baie
Baie de cuişoare
Circulaţie
Congestionarea mucoaselor
Crampe
Creşterea dinţilor
Digestie
Durere
Dureri de dinţi
Dureri de ureche
Febră
Gaze
Gât
Gingii
Glande
Gură
Halitoză
Impotenţă
Insomnie
Nervi
Piele
Pieliţele unghiilor
Pioree
Plămâni
Respiraţie rău-mirositoare
Sedativ
Sinus
Somn
Stări de vomă
Stimulent
Stimulent sexual
Tăieturi/zgârieturi
Terapie aromatică
Terapie prin transpiraţie
Tranchilizant
Tuse
Ulceraţii bucale
Unghii încarnate

FORMĂ:

Pulbere uscată, muguri de cuişoare întregi uscaţi, ulei de cuişoare.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern se foloseşte sub formă de ceai, decoct, gargară, pulbere (cu sau fără capsule), ulei de cuişoare. Extern, se foloseşte decoct, pulbere sau ulei de cuişoare drept cataplamsă sau spălătură. Uleiul de cuişoare (uneori diluat)

este utilizat şi ca aplicaţie directă pentru scăderea durerii, pe răni, umflături, zgârieturi, „cucuie", gingii, urechi etc.

SURSE:

Băcănii, furnizori de plante medicinale, farmacii, prin comandă poştală, pieţe în aer liber în multe ţări.

CONTRAINDICAŢII/PRECAUŢII:

Nu folosiţi cuişoare în cazul existenţei unei inflamaţii a stomacului sau intestinelor, căci este posibil ca astfel să produceţi creşterea iritaţiei. Uleiul de cuişoare, atunci când este folosit intern, este administrat în doze mici, măsurate cu grijă, sub formă de picături, căci este posibil ca în cazuri rare să fie prea puternic, provocând o iritare temporară a stomacului. Pentru siguranţă, eu prefer de obicei, pentru uz intern, celelalte forme, în locul uleiului.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Deşi în multe cazuri am subliniat utilizarea plantei sub formă de ceai, există multe alte forme de preparare care pot să înlocuiască această variantă, cum ar fi capsulele, decoctul, formule pentru copii etc. Vezi aceste paragrafe, precum şi *Echivalenţe de dozaj*, în *Capitolul I, Lecţia 2 (Indicaţii generale)*.

Copii până la 3 ani: 1 sau 2 linguriţe de decoct preparate aşa cum am descris în *Profilul de personalitate*, administrat o dată pe oră sau o dată la două ore, dacă este necesar. Maximum o cană de decoct în douăzeci şi patru de ore. Poate fi administrat cu pipeta şi îndulcit cu miere sau melasă nesulfurată, dacă se doreşte.

Copii între 4 şi 10 ani: Poate fi luată o cană de ceai de concentraţie medie, aşa cum am descris în *Profilul de personalitate.* Alternative:

- 1-2 linguri de decoct, preparat aşa cum am descris în *Profilul de personalitate*, de câte ori este nevoie, până la maximum 280 ml de decoct pe zi.
- pulbere de cuişoare, sub formă de buline de miere (vezi *Capitolul I, Lecţia 2*), care poate fi administrată în doze de 1/4 linguriţă, până la aproximativ 2 linguriţe pe zi.

- 1 picătură de ulei de cuişoare în puţină apă caldă, până la de şase ori pe zi, dacă este bine tolerat de stomac.

Copii peste 11 ani şi adulţi: o cană de ceai, aşa cum am descris în *Profilul de personalitate*. Alternative:

- 4 linguri (1/4 cană) decoct preparat aşa cum am descris în *Profilul de personalitate*, până la de 6 ori pe zi.
- 1/4 linguriţă pulbere de cuişoare în capsule sau buline de miere (vezi *Buline de miere* şi *Capsule* în *Capitolul I, Lecţia 2*), chiar şi o dată pe oră, până la aproximativ 2 linguriţe la fiecare doisprezece ore.
- 2 picături de ulei de cuişoare în puţină apă caldă, până la de 8 ori pe zi, dacă este bine tolerat de stomac.

Animale de companie sau alte vietăţi: Se foloseşte prin aproximarea raportului dintre greutatea corpului animalului şi cea a unui om.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni şi alte vietăţi.

Extern, principalele beneficii pe care le poate aduce utilizarea cuişoarelor sunt ca antiseptic şi calmant al durerii. Uleiul de cuişoare dă rezultate aproape instantaneu în majoritatea cazurilor şi, din experienţa mea, pot spune că efectele durează până la o oră sau două (uneori chiar mai mult). Mugurii de cuişoare pot fi mestecaţi sau pisaţi, sau puteţi folosi pulbere de cuişoare pentru cataplasmă (adăugaţi un agent de înmuiere, cum ar fi mierea). Cataplasma de cuişoare poate fi învelită în tifon, pentru a-i da mărimea şi forma dorite, înainte de aplicare. De exemplu, rulaţi cataplasma în formă de ţigară, pentru a o ţine în interiorul obrazului, lângă un dinte care doare. Oricum, cataplasma trebuie să fie umedă (saliva îndeplineşte foarte bine acest rol, în gură) pentru stimularea unei acţiuni mai puternice. Poate fi folosită şi o compresă cu decoct de cuişoare. (Vezi *Capitolul I, Lecţia 2*, pentru prepararea *Cataplasmei* şi *Compresei*.)

INDICAŢII TERAPEUTICE — CUIŞOARELE

Afrodiziac: Vezi aplicaţia *Stimulent sexual.*

Ameţeală: Două picături de ulei de cuişoare într-o jumătate de pahar de apă caldă, băut într-un interval de câteva minute, opresc deseori senzaţia de ameţeală şi crampele stomacale asociate cu vomitatul. Decoctul de cuişoare poate fi folosit în acelaşi scop, dar cum ameţeala apare deseori brusc, este bine să aveţi la îndemână ulei de cuişoare. Apoi, pot fi folosite doze mici şi regulate de ceai sau decoct de cuişoare, pentru scăderea în continuare a ameţelii, în timp ce adevărata cauză a problemei este eliminată. Asta poate însemna pur şi simplu să se aştepte ca mâncarea alterată să fie eliminată din organism sau se poate folosi o plantă purificatoare a sângelui şi/sau antibiotică, pentru vindecarea unei răceli stomacale. (Vezi lista de plante suplimentare de mai jos.)

VEZI ŞI: Antiseptic, Digestie, Durere, Nervi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *ghimbir, *izmă, tătănească, *ulm cu coaja netedă, usturoi.
DOZAJ: General.

Anestezic: Vezi aplicaţia *Dureri.*

Antiseptic: Pe lângă proprietatea sa de alinare a durerii, acidul tanic din uleiul de cuişoare face ca acesta să fie un antiseptic foarte bun. Să spunem că aveţi abces la un dinte, în timpul unei călătorii, şi trebuie să aşteptaţi, înainte să ajungeţi la un dentist. Puteţi folosi o cataplasmă de cuişoare antiseptică pentru a ajuta la dispersarea infecţiei, în acelaşi timp amorţind punctul dureros.

Concentratul de ulei de cuişoare (de la un furnizor de plante medicinale) poate fi utilizat ca un foarte bun antiseptic, dar este posibil să fie necesară reaplicarea frecventă, prin frecare, mai ales dacă locul este lăsat descoperit. O modalitate bună de prelungire a acţiunii antiseptice şi calmante a aplicaţiilor externe de cuişoare este

acoperirea zonei cu un bandaj care reţine puţină umezeală, astfel încât să împiedice evaporarea rapidă a uleiurilor volatile.

VEZI ŞI: Dureri, Dureri de urechi, Gură, Sinus.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *echinacea, izmă, *tătănească, *remediu popular, usturoi.
DOZAJ: General.

Anxietate: Vezi aplicaţia *Nervi.*

Baie: Vezi aplicaţia *Baie de cuişoare.*

Baie de cuişoare: O baie în ceai de cuişoare calmează şi linişteşte întregul organism, precum şi orice iritaţii ale pielii. Pentru pregătirea băii, preparaţi 2-4 litri de decoct de cuişoare, folosind 1 linguriţă de cuişoare întregi pentru fiecare cană de ceai şi fierbând încet (acoperit), timp de 20-30 de minute. Adăugaţi ceea ce obţineţi într-o baie cu apă caldă. Dacă se foloseşte pulbere de cuişoare pentru prepararea decoctului, opăriţi pulberea într-un vas acoperit, în loc să o fierbeţi.

VEZI ŞI: Durere, Nervi, Piele.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir, *izmă.
DOZAJ: Cel indicat.

Circulaţie: Cuişoarele au proprietăţi stimulente moderate, care îmbunătăţesc circulaţia spre extremităţile reci, cresc circulaţia spre organele interne şi ajută glandele sudoripare să funcţioneze corect. Acţiunea stimulentă a cuişoarelor este mult mai moderată decât cea a ghimbirului sau a ardeiului iute. O altă diferenţă pe care o prezintă proprietatea stimulentă a cuişoarelor este aceea că este însoţită de o calitate unică de calmare a durerii şi nervilor.

VEZI ŞI: Ameţeală, Digestie, Durere, Stimulent sexual.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, coada-şoricelului, *ghimbir, *izmă, tătănească.
DOZAJ: General.

Congestionarea mucoaselor: Folosiţi un decoct de cuişoare preparat aşa cum am descris în *Profilul de personalitate*, pentru dispersarea şi eliminarea acumulărilor de mucus toxic din traseul digestiv şi plămâni. În acest scop pot fi folosite cuişoare simple sau în amestec cu tătăneasă sau ulm cu coaja netedă.

VEZI ŞI: Ameţeală, Circulaţie, Durere, Digestie, Glande.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *coada-şoricelului, tătăneasă, *ulm cu coaja netedă, *usturoi.
DOZAJ: General.

Crampe (stomacale sau abdominale): Vezi aplicaţia *Digestie*.

Creşterea dinţilor: Amestecaţi ulei de cuişoare cu 3-5 părţi de ulei de măsline, aşa încât să nu fie prea tare pentru gingiile nou-născuţilor. Înmuiaţi degetul în uleiul de cuişoare diluat şi apoi frecaţi cu el gingiile, în zonele în care cresc dinţii. E posibil să înţepe pentru aproximativ 10 secunde, după care va începe efectul de amorţire. Dacă este necesar, se repetă aplicarea. Totodată, poate fi servit sub formă de ceai de cuişoare în biberon, pentru a ajuta la liniştirea şi calmarea durerilor produse de creşterea dinţilor, la nou-născuţi.

O metodă suplimentară pentru alinarea durerilor produse de creşterea dinţilor este un remediu fitoterapeutic pe care îl puteţi găsi la cei mai mulţi furnizori de alimente naturiste. Este produs de compania Hylands, este uşor de administrat, dă deseori rezultate foarte bune şi nu are efecte secundare. Folosind cele două articole, uleiul de cuişoare şi tabletele fitoterapeutice, puteţi rezolva cu „uşurinţă" cele mai multe dificultăţi produse de creşterea dinţilor.

ERAL

Am ajutat la naşterea mai multor copii ai prietenilor mei şi am stabilit astfel o legătură specială cu fiecare copil. Apoi, pe măsură ce aceştia creşteau, m-am implicat deseori în îngrijirea lor ulterioară. Într-unul dintre aceste cazuri era vorba de un cuplu al cărui bebeluş, primul copil, avea

dureri mari produse de creşterea dinţilor, însoţit de dureri şi inflamaţii ale gingiilor. M-au chemat după ce copilul plânsese o oră şi ceva. Părinţii erau îngrijoraţi şi neliniştiţi, neştiind cum pot să îl ajute. Mama, Catolyn, mi-a spus că plângea atât de tare copilul încât nu ştia dacă să îl agite şi mai mult, băgându-şi degetul în gura lui, ca să îi frece gingiile, aşa cum se recomandă în unele cărţi. Aşa că a aşteptat până am ajuns acolo, cu uleiul de cuişoare. Cum părinţii erau amândoi agitaţi, iar acest fapt avea un efect deranjant asupra copilului, am cerut să ţin chiar eu copilul şi apoi le-am spus părinţilor să se ducă să se aşeze pentru câteva minute.

Cum acest episod de plâns puternic se repetase de câteva ori în săptămâna precedentă, se duseseră la doctorul lor de familie, care le spusese doar că era ceva normal pentru perioada de creştere a dinţilor, că nu era bolnav şi că nu aveau de ce să îşi facă griji. Asta nu ajutase la liniştirea imediată a copilului, lucru ştiut de toţi părinţii. Copilul îşi freca gingiile, saliva şi îşi freca faţa, dând din picioare şi plângând tare. Avea toate simptomele de creştere a dinţilor, aşa că am scos uleiul de cuişoare diluat, ca să îl frec pe gingii.

Era greu şi să ţin copilul agitat, cu atât mai mult să încerc să bag degetul în ulei, aşa că am ratat de câteva ori şi am ajuns să dau cu ulei de cuişoare pe hainele mele, pe obrajii copilului, pe podea etc. La un moment dat, a apărut o clipă de linişte şi am reuşit să bag degetul în gura lui şi să îl frec rapid pe gingii. Asta l-a enervat şi l-a făcut să ţipe şi mai tare, cam 10 secunde. Apoi ţipetele au început să scadă în intensitate, iar până la urmă s-au oprit. Am mai frecat puţin ulei, de data aceasta fără să mai întâmpin rezistenţă. Când în cameră s-a lăsat liniştea, părinţii alertaţi au intrat repede, să vadă ce se întâmpla. Copilul lor era liniştit acum şi îi privea cu ochii mari, epuizat de atâta agitaţie, dar calmat şi fără să dea semne de durere. Bebeluşul a adormit destul de repede, după aceea.

Totul a fost destul de impresionant. Trecerea bruscă de la isterie, la somn. Părinţii au fost foarte uşuraţi, după cum vă puteţi imagina.

VEZI ŞI: Băi cu cuişoare, Durere, Nervi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: O parte ulei de izmă diluat în 10 părţi ulei vegetal şi frecat pe gingii, coada-şoricelului.
DOZAJ: General şi cel indicat.

Digestie: Administraţi decoct de cuişoare, preparat aşa cum am descris în *Profilul de personalitate*, înainte de masă, pentru stimularea sucurilor digestive, pentru mişcorarea probabilităţii formării gazelor şi pentru pregătirea stomacului. De asemenea, este foarte bun pentru crampe stomacale sau abdominale, atunci când acestea se datorează tensiunii. Nu folosiţi doar cuişoare, dacă este cunoscută existenţa unui ulcer sau a unei infecţii difestive, deoarece, în astfel de situaţii, cuişoarele pot fi uneori puţin iritante. În aceste cazuri, utilizaţi o cantitate egală de tătănească sau ulm cu coaja netedă, împreună cu cuişoarele, pentru efectul lor de tampon şi întăritor, beneficiind totodată de avantajele cuişoarelor de stimulare a digestiei şi relaxare a crampelor.

O picătură sau două de ulei de cuişoare într-o jumătate de cană de apă reprezintă un bun ajutor digestiv înainte de masă, atâta timp cât este bine tolerat de stomac (ceea ce se întâmplă de obicei).

Pentru cei care suferă de dificultăţi digestive cronice, este necesară în mod normal o schimbare a dietei. Un ajutor foarte plăcut şi practic în schimbarea dietei îl puteţi găsi în cartea *Intuitive Eating* (*Alimentaţia intuitivă*), de Humbart Santillo.

VEZI ŞI: Antiseptic, Circulaţie, Congestionarea mucoaselor, Durere.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, *echinacea, ghimbir, *izmă, *tătănească, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: Jumătate de cană de decoct înainte de mese sau 1-2 picături de ulei de cuişoare într-o jumătate de cană de apă, băută înainte de mese sau în caz de crampe.

Durere: Pentru dureri moderate, intern, administraţi o cană de ceai de cuişoare, preparată aşa cum am descris în *Profilul de personalitate*. Pentru calmarea unor dureri mai mari, puteţi folosi dozele mai mari sau preparatele mai puternice prezentate în secţiunea de dozaj general.

Extern, uleiul de cuişoare poate oferi o uşurare rapidă. Este un ulei puternic şi există persoane care preferă întotdeauna să îl dilueze, în proporţii egale sau chiar mai mult, cu un ulei neutru, cum ar fi uleiul de măsline. Eu prefer să îl folosesc nediluat, cu excepţia cazurilor în care este vorba de o zonă de piele sensibilă sau când îl administrez copiilor, caz în care îl diluez întotdeauna.

Uneori, cuişoarele înţeapă foarte tare timp de 10 sau 20 de secunde, înainte să acţioneze proprietăţile lui calmante, aşa că întotdeauna îi avertizez pe pacienţi, înainte să le folosesc. Dacă vreo aplicaţie cu cuişoare înţeapă vreodată mai mult de 30 de secunde (ceea ce se întâmplă foarte rar), atunci spăl zona respectivă şi apoi îl diluez, înainte să îl aplic din nou. Dacă un preparat cu cuişoare pare vreodată prea puternic pentru uz intern sau extern, amestecaţi-l cu o cantitate egală dintr-o plantă tampon, cum ar fi ulmul cu coaja netedă (care are un gust bun pentru utilizare internă) sau rădăcină de tătăneasă. Acestea alină orice posibilă iritare, în cazul utilizării interne şi calmează şi protejează pielea, în cazul utilizării externe.

Cuişoarele acţionează, se pare, cel mai bine asupra durerilor care se datorează tensiunii, anxietăţii, bolilor trecătoare sau a unor răni fizice localizate. Am descoperit că efectul lor este mult mai slab (cu rezultate de la nesemnificative la extravagante) asupra durerilor mai profunde, datorate bolilor prelungite sau a rănilor care implică deteriorări extensive ale ţesuturilor. Totuşi, chiar şi în aceste cazuri mai severe, merită încercate, înaintea utilizării unui medicament mai dur, pentru că se pare că dau rezultate excelente tocmai atunci când nu te aştepţi.

VEZI ŞI: Baie de cuişoare, Nervi, Somn.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: izmă, tătăneasă, remediu popular, usturoi.

DOZAJ: General. În caz de durere puternică, dacă obţineţi rezultate de la o doză moderată sau normală, dar consideraţi că este nevoie de ceva mai puternic, preparaţi un decoct mai tare şi luaţi dozele mai frecvent.

Dureri de dinţi: Vezi aplicaţia *Gură*.

Dureri de ureche: Folosiţi câteva picături de ulei de cuişoare amestecat cu o parte egală de ulei neutru, cum ar fi uleiul de măsline. Puneţi câteva picături din acest amestec în fiecare ureche, chiar dacă durerea este localizată doar la una singură. Este bine să încălziţi uleiul înainte să îl puneţi în urechi, dar nu este esenţial. De asemenea, poate fi util să frecaţi cu acest ulei de cuişoare (diluat sau nu) partea exterioară a zonei, în faţa şi/sau în spatele urechiii, şi pe zona umflată sau dureroasă de lângă ureche, pentru a îmbunătăţi efectul de calmare a durerii şi acţiunea antiseptică.

Când aveţi nevoie de o acţiune antibiotică mai puternică, folosiţi în urechi ulei de usturoi, amestecat cu cel de cuişoare. Folosind o cataplasmă cu ceapă, puteţi obţine un ajutor suplimentar în extragerea fluidelor şi infecţiei din urechi.

Dacă infecţia din ureche sau din întregul organism este însoţită de o durere de urechi, este bine să folosiţi intern plante cu efect de purificare a sângelui şi/sau antibiotice. (Vezi lista de plante suplimentare de mai jos.)

VEZI ŞI: Antiseptic, Durere, Glande.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, coada-şoricelului, tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Febră: Beţi ceai de cuişoare în timpul febrei, pentru efectul lor calmant. Calmarea corpului şi relaxarea nervilor oferă organismului „spaţiul de respiraţie" necesar pentru a se reechilibra.

Dacă este necesar ajutor suplimentar pentru o boală mai serioasă care implică febră, citiţi lista de plante suplimentare de mai jos. Este posibil să aveţi nevoie de o acţiune antibiotică mai puternică, cum este cea oferită de usturoi.

VEZI ŞI: Antiseptic, Circulaţie, Durere.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, ghimbir, izmă, tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: General.

Gaze: Vezi aplicaţia *Digestie.*

Gât: Pentru uşurarea durerii şi efect antiseptic, puneţi 1/4 linguriţă de pulbere de cuişoare într-o lingură de ulei de măsline încălzit (sau un alt ulei tămăduitor, cum este cel de susan sau de floarea-soarelui). Luaţi sorbituri mici din această soluţie şi înghiţiţi încet, ca să permiteţi să ungă tot gâtul. Uleiul ajută la menţinerea cuişoarelor în zona gâtului. Mierea şi glicerina (disponibilă la farmacii şi furnizori de plante medicinale) reprezintă şi ele medii foarte bune pentru menţinerea cuişoarelor în zona de interes, dar uleiul durează mai mult. Pentru uşurarea durerii mai puteţi face şi gargară cu decoct de cuişoare, cu ulei de cuişoare în apă sau pulbere de cuişoare dizolvată în apă.

Cuişoarele sunt excelente amestecate cu ulm cu coaja netedă (un gust mai bun) sau rădăcină de tătăneasă, aceste plante mucilaginoase, cu proprietăţile lor adezive, menţinând acţiunea cuişoarelor în gât.

Recitiţi *Capitolul X – Ulmul cu coaja netedă,* la aplicaţiile *Sirop de tuse* şi *Gât,* ca să vedeţi cum să preparaţi siropuri şi tablete. Apoi aplicaţi aceste metode pentru prepararea siropului de tuse şi tabletelor folosind cuişoare, simple sau amestecate cu ulm cu coaja netedă. Tabletele pentru gât din cuişoare au un efect extraordinar!

VEZI ŞI: Durere, Gură, Nervi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute (gargară), *echinacea, ghimbir (gargară), *ulei de izmă, *ulm cu coaja netedă, tablete din plante (pag. 37), siropuri din plante (pag. 36).
DOZAJ: Cel indicat.

Gingii: Vezi aplicaţia *Gură.*

Glande: Frecaţi cu ulei de cuişoare direct zona de deasupra ganglionului limfatic umflat, astfel durerea scade imediat şi se reduce umflătura.

Ganglionii limfatici se umflă din cauza unei creşteri a nivelului toxinelor din organism. Ei ajung să fie suprasolicitaţi atunci când nu reuşesc să elimine prin mijloacele obişnuite cantitatea excesivă de toxine ce se acumulează. Pentru readucerea sistemului la normal, se pot folosi intern plantele cu rol în purificarea sângelui şi antibiotice enumerate mai jos. De asemenea, pentru ca acest proces să fie mai eficient, se recomandă utilizarea cuişoarelor, sub formă de ceai, decoct sau amestecate cu plantele suplimentare.

VEZI ŞI: Antiseptic, Circulaţie, Dureri, Dureri de urechi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, coada-şoricelului, *echinacea, *ghimbir, izmă, *tătănească, remediu popular, *usturoi.
DOZAJ: General şi cel indicat.

Gură: Cuişoarele au multe aplicaţii pentru problemele apărute în cavitatea bucală. Printre acestea, se numără: ulceraţii bucale (în interior sau exterior), abscese, pioree, gingii infectate sau dureroase, dureri de dinţi, părţi ale gurii muşcate în timpul mestecatului, operaţii dentare sau dureri în aşteptarea operaţiilor dentare etc. (Pentru durerile „în aşteptarea operaţiilor", folosiţi ceai de cuişoare.)

Aplicaţi ulei de cuişoare nediluat direct pe zona dureroasă sau diluat în părţi egale cu ulei simplu, cum ar fi uleiul de măsline. Un alt mod de aplicare este prin înmuierea unei bucăţi de vată în soluţie şi presarea ei pe zona dureroasă. Pulberea de cuişoare (sau muguri de cuişoare pisaţi sau mestecaţi) poate fi presată aşa cum este sau înfăşurată într-o formă convenabilă într-o bucată mică de bandaj, care trebuie plasat pe absces sau rană, sau direct într-un loc de unde s-a făcut o extracţie. În ceea ce priveşte utilizarea dentară, mulţi oameni sunt foarte sensibili la folosirea medicamentelor calmante, sau pur şi simplu nu doresc să le utilizeze, aşa că este bine să ştiţi că o alternativă a acestora este administrarea de ulei sau pulbere de cuişoare direct pe sau pe gingii, pentru a le amorţi. Dacă abordarea fitoterapeutică se dovedeşte prea slabă pentru dumneavoastră, puteţi oricând reveni la medicamente. De asemenea, puteţi discuta cu dentistul, pentru a fi siguri că puteţi utiliza fără probleme cuişoarele.

În cazul unor dureri în cavitatea bucală sau infecţii ale gingiilor, cum ar fi pioreea, herpesul, afta etc., este nevoie să utilizaţi intern plante antibiotice sau purificatoare de sânge, puternice. Printre acestea, se numără usturoiul, tătăneasa şi remediul popular. Puteţi să le folosiţi intern sau să le amestecaţi cu o cataplasmă de cuişoare pe care o puneţi în interiorul gurii.

Pentru obţinerea unei pulberi excelente antibiotice şi calmante, cu care să se poată freca toată suprafaţa interioară a gurii, amestecaţi cantităţi egale de cuişoare şi rădăcină de tătăneasă. Adăugaţi puţină pastă de dinţi, dacă doriţi şi frecaţi bine interiorul cavităţii bucale, de câteva ori pe zi. Cu cât repetaţi mai des procedura, cu atât rezultatul este mai rapid.

În capitolul despre ardei iute (*Capitolul II*), la aplicaţia *Gingii*, este prezentată o formulă excelentă, ce poate fi folosită de cei care suferă de infecţii cronice sau acute ale gurii. Dacă vă confruntaţi cu o astfel de situaţie, poate că este cazul să citiţi din nou acea aplicaţie.

VEZI ŞI: Antiseptic, Durere.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *echinacea, *tătăneasă, ulei de izmă, usturoi.
DOZAJ: General şi cel indicat.

Halitoză: Vezi aplicaţia *Respiraţie rău-mirositoare.*

Impotenţă: Vezi aplicaţia *Stimulent sexual.*

Insomnie: Vezi aplicaţia *Somn.*

Nervi: De câte ori este necesar un efect de liniştire, un mod plăcut de calmare a nervilor agitaţi îl reprezintă ceaiul de cuişoare, simplu sau amestecat cu lapte sau miere. În cazuri extreme, folosiţi decoct, preparat aşa cum este descris în *Profilul de personalitate*. Apelaţi la ajutorul cuişoarelor atunci când aveţi probleme de anxietate, tensiune, durere şi nervozitate, din cauza unei boli sau a unui accident, a insomniei, agitaţiei sau ori de câte ori este nevoie de un efect calmant.

Pentru o relaxare eficientă şi calmare a anxietăţii şi tensiunii, încercaţi o baie de cuişoare. Vedeţi instrucţiunile de la aplicaţia *Baie de cuişoare*.

VEZI ŞI: Baie de cuişoare, Durere, Somn.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: izmă, *usturoi.
DOZAJ: Începeţi cu o cană de ceai sau 1/4 cană decoct la fiecare 2 ore, pentru adulţi. O varietate mult mai mare de moduri de preparare şi dozaje este descrisă în *Profilul de personalitate* şi în instrucţiunile privind *Dozajul general*.

Piele: Ceaiul sau decoctul de cuişoare pot fi folosite ca spălătură calmantă şi antiseptică pentru orice iritaţie dureroasă sau zgârietură a pielii. Puteţi face o baie întreagă în el şi va calma şi linişti întregul corp, nu numai iritaţiile pielii. Vezi aplicaţia *Baie de cuişoare*.

VEZI ŞI: Baie de cuişoare, Durere, Nervi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *echinacea, *ghimbir, izmă, *tătăneasă, remediu popular, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General.

Pieliţele unghiilor: Vezi aplicaţia *Unghie încarnată*.

Pioree: Vezi aplicaţia *Cură*.

Plămâni: Ceaiul, decoctul şi uleiul de cuişoare pot fi folosite toate ca expectorante moderate. În acelaşi timp, ele vor alina şi calma plămânii iritaţi. Este foarte eficientă amestecarea unui preparat de cuişoare cu o „plantă pentru plămâni", cum ar fi tătăneasa sau usturoiul, în oricare dintre formele enumerate în *Capitolul I, Lecţia 2* şi *Lecţia 6*.

Dacă o problemă legată de plămâni se datorează unei contaminări constante cu substanţele poluante de la locul de muncă sau din mediu, cuişoarele pot fi folosite ca decontaminant şi agent liniştitor (mai ales amestecate cu tătăneasă). Bineînţeles, este mai bine să fie evitate sursele poluante, dar ştiu că acest lucru nu este posibil întotdeauna.

VEZI ŞI: Antiseptic, Congestionarea mucoaselor, Durere, Gât, Nervi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, coada-şoricelului, ghimbir, izmă, *tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: General.

Respiraţie rău-mirositoare: Mestecaţi un mugur întreg de cuişoare pentru o împrospătare rapidă a respiraţiei. Asta este suficient, dacă respiraţia rău-mirositoare se datorează mâncării pe care tocmai aţi consumat-o sau unei boli temporare.

Pentru rezolvarea unor cauze mai profunde ale respiraţiei rău-mirositoare, veţi avea nevoie de o abordare pe termen mai lung. Folosiţi o plantă de curăţare a sângelui, cum ar fi tătăneasa sau coada-şoricelului, şi acţionaţi pentru deschiderea tuturor canalelor de eliminare. Asta înseamnă că este bine să transpiraţi, să aveţi scaun, să urinaţi, să faceţi băi sau duşuri, să frecaţi pielea cu o perie, să faceţi exerciţii fizice şi de respiraţie profundă, cât de mult posibil. Toxinele blocate în organism devin ca un canal de evacuare înfundat care nu este întreţinut corect. De aici provine, de fapt, mirosul detectat în cazurile cronice de respiraţie rău-mirositoare.

VEZI ŞI: Digestie, Nervi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, ghimbir, *izmă, tătăneasă.
DOZAJ: Un mugur de cuişoare pe care să-l mestecaţi sau 1 picătură mică de ulei de cuişoare pus pe limbă.

Sedativ: Vezi aplicaţiile *Nervi*, *Durere* şi *Somn*.

Sinus: Puteţi trage pe nări, pe câte una o dată, ceai sau decoct de cuişoare pentru valoarea lor antiseptică şi de calmare a durerii în timpul infecţiilor sau congestionării sinusurilor. Prin amestecarea cuişoarelor cu tătăneasă sau ulm cu coaja netedă obţineţi o clătire şi mai calmantă pentru membranele mucoase iritate (Vezi aplicaţia *Clătire nazală* în *Capitolul II – Ardeiul iute de Cayenne*.)

Pentru o curăţare mai eficientă a sinusurilor, utilizaţi pentru clătirea nazală una dintre plantele stimulente. Câteva grăunţe de ardei iute sau ghimbir într-o jumătate de cană de apă sărată caldă,

apă sărată simplă sau ceai de izmă sunt foarte bune în acest scop. Continuaţi, pentru calmare, cu clătire cu cuişoare sau ulm cu coaja netedă.

Inhalarea aburilor de ceai de cuişoare sau de ulei de cuişoare în apă fierbinte poate fi foarte calmantă pentru durerea localizată în sinusuri şi durerea de cap asociată.

VEZI ŞI: Antiseptic, Durere, Circulaţie, Nervi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, *echinacea, *ghimbir, *tătănească, *ulei de izmă, *ulm cu coaja netedă, usturoi.
DOZAJ: General.

Somn: Citiţi ERAL-ul din *Profilul de personalitate*, pentru a înţelege mai clar cât de eficiente sunt cuişoarele pentru inducerea somnului. De obicei, nu este deloc necesară o fiertură atât de concentrată precum cea descrisă în povestire. În general, o cană de ceai de cuişoare înainte de culcare este suficientă. Dacă beţi o cană de ceai de cuişoare în timp ce faceţi o baie tot de cuişoare sau ghimbir (vezi aceste aplicaţii), această combinaţie poate fi un preludiu relaxant pentru un somn bun de noapte.

Pentru probleme serioase cu somnul, de genul insomniei datorate anxietăţii, câţiva dintre elevii mei au obţinut rezultate excelente prin utilizarea decoctului de cuişoare. Uneori, acesta se îndulceşte cu lapte şi miere şi apoi se bea în doze de 1/4 cană la fiecare 15 minute, cu o oră înainte de culcare. Dacă are ca efect o stare uşoară de ameţeală, asta înseamnă că aţi luat destul. Dar asta se întâmplă foarte rar, atunci când nervii sunt foarte solicitaţi. Doza de decoct de cuişoare de mai sus poate fi considerată destul de puternică pentru a fi luată într-o oră, dar atunci când organismul are mare nevoie, rezultatele sunt în general bune. Din experienţa mea, nimeni nu a raportat efecte secundare neplăcute ale acestui tratament, cu excepţia unei amorţiri temporare a limbii.

O plantă cu rol de curăţare a sângelui poate, de asemenea, să vindece un somn neregulat, atunci când cauza insomniei este o acumulare de toxine în sânge, care a solicitat intens sistemul glandular şi pe cel nervos. Bineînţeles, problemele de somn cronice

trebuie investigate cu atenţie, pentru a fi găsite cauzele ascunse, iar pentru aceasta poate fi nevoie de ajutor profesionist.

VEZI ŞI: Nervi, Durere, ERAL din *Profilul de personalitate*.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir (baie), izmă, tătănească, *usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat – folosiţi doze mai puternice şi mai frecvente, atunci când este absolut necesar.

Stări de vomă: Vezi aplicaţia *Ameţeală*.

Stimulent: Cuişoarele sunt un stimulent moderat pentru circulaţie, digestie şi funcţionarea generală a organismului. Totodată, măresc nivelul de energie şi, în acelaşi timp, calmează nervii. Cuişoarele nu sunt, în această privinţă, atât de puternice ca ardeiul iute sau ghimbirul, dar sunt suficient de active ca să merite să fie menţionate.

VEZI ŞI: Circulaţie, Digestie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, coada-şoricelului, *ghimbir, izmă, usturoi.
DOZAJ: General.

Stimulent sexual: Ocazional, cei cărora le-am recomandat utilizarea zilnică de cuişoare au obţinut rezultate bune în stimularea glandelor sexuale şi în consecinţă ajutând în cazurile de impotenţă. Unii mi-au relatat că ceaiul de cuişoare este stimulent sexual atât prin aromă, cât şi prin efectul asupra nervilor, fără a avea totuşi un efect brutal sau prea dramatic.

Unul dintre modurile în care cuişoarele ajută impotenţa este prin stimularea moderată a circulaţiei sângelui în organele reproducătoare. Probabil că serveşte şi la dispersarea congestiei. Cum cuişoarele sunt bune pentru susţinerea nervilor şi au o acţiune calmantă puternică, pot ajuta la reducerea încordării care poate fi o cauză a impotenţei.

VEZI ŞI: Baie de cuişoare, Nervi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, *usturoi.

DOZAJ: Se bea o cană sau două de ceai zilnic, sau 1-2 capsule mărime „00" de pulbere de cuişoare, de două sau trei ori pe zi.

Tăieturi/zgârieturi: Pentru tăieturi şi zgârieturi mici, chiar cele de la hârtie sau rosături de la covor, care sunt doar supărătoare, dar nu grave, frecaţi locul cu puţină pulbere de cuişoare sau ulei de cuişoare, pentru a obţine o acţiune antiseptică rapidă şi, totodată, o calmare a durerii.

Pentru răni mai serioase, amestecaţi porţii egale de pulbere de rădăcină de tătănească cu pulbere de cuişoare, şi umeziţi, dacă este necesar, cu miere, melasă, gel de *aloe vera* sau apă, pentru obţinerea unei cataplasme excelente.

VEZI ŞI: Antiseptic, Circulaţie, Durere, Piele.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, coada-şoricelului, *echinacea, *tătănească, *remediu popular, *ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General.

Terapie aromatică: Aroma cuişoarelor este faimoasă pentru calităţile sale calmante şi senzuale. Uleiul de cuişoare poate fi folosit ca „parfum medicinal", pentru alinarea şi relaxarea organismului, ca şi a emoţiilor. Un ceainic cu cuişoare care fierbe încet şi se evaporă lent, pe cuptor sau plită, este un mod plăcut de a răspândi parfumul într-o încăpere mai mare. Încercaţi asta într-o cameră în care a avut loc o ceartă sau atunci când anticipaţi o întâlnire furtunoasă. Ajută la calmarea spiritelor. Parfumul cuişoarelor este recomandat şi pentru o acţiune antiseptică parfumată, în camera unui bolnav. Oricum, aroma lor poate fi savurată şi doar de plăcere.

VEZI ŞI: Antiseptic, Durere, Nervi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *Izmă.
DOZAJ: Conform indicaţiilor.

Terapie prin transpiraţie: Vezi aplicaţia *Circulaţie.*

Tranchilizant: Vezi aplicaţiile *Nervi, Durere* şi *Somn.*

Tuse: Folosiţi ceai de cuişoare, poate îndulcit cu miere (nu beţi lapte în timpul acceselor de tuse), pentru calmarea tusei şi eliminarea mucozităţilor din gât. Cuişoarele sunt foarte eficiente când sunt combinate cu una sau două „plante de tuse" puternice dintre cele *Zece esenţiale*, cum ar fi ulmul cu coaja netedă, tătăneasa, ceapa, izma sau usturoiul. Cuişoarele adaugă la orice amestec calităţile lor alinătoare, calmante. Combinaţi între două şi patru dintre aceste plante într-un sirop de tuse sau tablete de tuse (vezi *Capitolul I, Lecţia 2* pentru aplicaţiile *Sirop* şi *Tablete*) sau folosiţi amestecuri de plante sub formă de prafuri, în capsule, buline de miere, sau luate direct, cu apă. Pentru oprirea tusei puteţi sorbi două picături de ulei de cuişoare într-o jumătate de cană de apă.

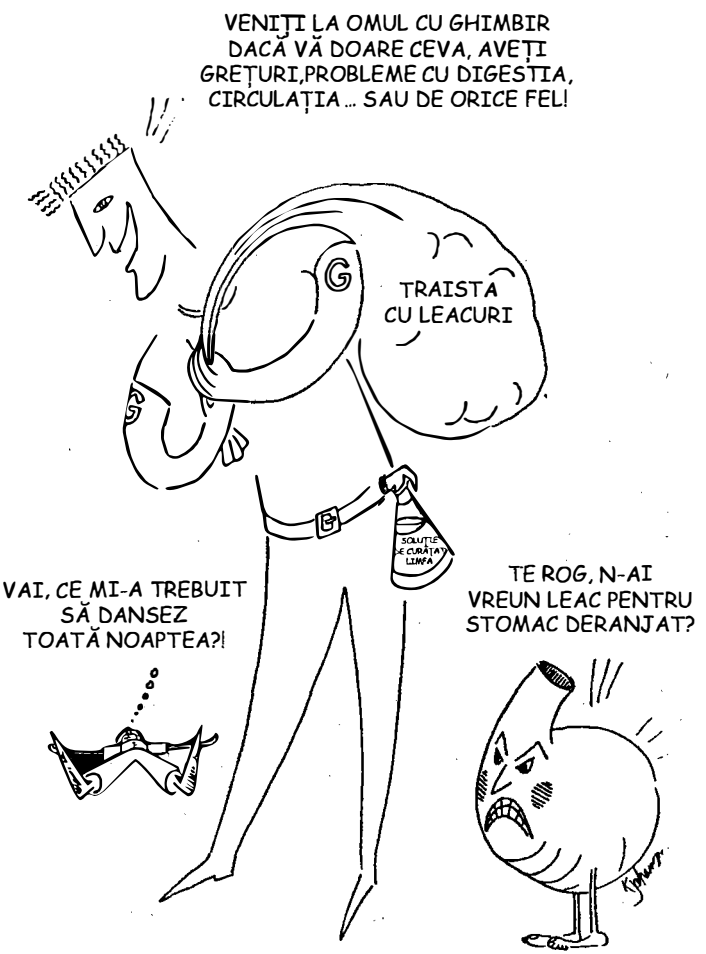
VEZI ŞI: Antiseptic, Congestii ale mucoaselor, Durere, Gât, Plămâni.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *ceapă, ghimbir, *izmă, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă, usturoi.
DOZAJ: General.

Ulceraţii bucale: Vezi aplicaţia *Gură*.

Unghii încarnate/pieliţe: Poate veţi râde, văzând că am considerat unghiile încarnate şi pieliţele ca pe nişte probleme ce necesită ajutor, dar am auzit recent de un caz în care un om a murit din cauza unei unghii încarnate, care în cele din urmă s-a cangrenat! Oricum, pieliţele desprinse şi unghiile încarnate pot fi foarte dureroase şi chiar se pot infecta, aşa că este bine să ştiţi cum să le trataţi. Frecaţi cu ulei de cuişoare unghia încarnată sau pieliţa desprinsă, pentru a opri durerea şi a preveni infecţia, în cazurile în care acestea sunt suficient de supărătoare ca să merite a fi luate în seamă.

VEZI ŞI: Antiseptic, Durere, Tăieturi/Zgârieturi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: tătăneasă, *remediu popular, usturoi.
DOZAJ: General.

GHIMBIR


VENIȚI LA OMUL CU GHIMBIR
DACĂ VĂ DOARE CEVA, AVEȚI
GREȚURI,PROBLEME CU DIGESTIA,
CIRCULAȚIA ... SAU DE ORICE FEL!
TRAISTA
CU LEACURI
SOLUȚIE
DE CURĂȚAT
LIMFA
VAI, CE MI-A TREBUIT
SĂ DANSEZ
TOATĂ NOAPTEA?!
TE ROG, N-AI
VREUN LEAC PENTRU
STOMAC DERANJAT?

CAPITOLUL VII
GHIMBIRUL
Zingiberis officinalis

Poţi dansa o noapte-ntreagă, dacă îţi doreşti,
Cu băi cu ghimbir, muşchii ţi-i întăreşti.
Să bei ceai pentru frisoane, gripă sau răceală,
Să iei ghimbir mereu şi-n caz de ameţeală.

Profil de personalitate – GHIMBIRUL

Imaginaţi-vă că vă scufundaţi într-o cadă cu un lichid magic cald şi aburind, care poate să facă să dispară toate durerile unei răceli sau gripe sau orice urmă de oboseală fizică. Oferiţi pielii dumneavoastră o strălucire sănătoasă, trimiţând sângele prin toate cotloanele trupului, şi căldura revigorantă vă va pătrunde în oase. În timp ce vă lăsaţi copleşiţi de efectele acestui lichid magic, oferindu-vă o experienţă de vitalitate refăcută şi extaz relaxant, corpul este stimulat să transpire, curăţindu-se. Toxinele din organism sunt eliminate, în timp ce staţi lungiţi, citind, ascultând muzică sau savurând liniştea. Când vă veţi ridica din acest elixir minunat, veţi pleca la serviciu sau la culcare păstrând în continuare o strălucire sănătoasă, căldura reconfortantă şi o senzaţie profundă de stare generală bună. Partea cea mai frumoasă este că această comoară secretă este la îndemâna oricui, la un preţ de-a dreptul nesemnificativ. Este vorba de baia de ghimbir! (Vezi aplicaţia respectivă.)

Calităţile senzuale ale ghimbirului, oricât ar fi de grozave, nu le depăşesc pe cele medicale. Ghimbirul (ca şi ardeiul iute) este o „plantă transportoare". Asta înseamnă că, atunci când este amestecat cu alte plante, ajută la „combinarea" efectelor lor şi la „transportarea"

acţiunii întregului amestec mai adânc şi mai eficient în sistemele organismului. La sfârşitul listei de ingrediente ale multor preparate din plante veţi întâlni foarte des ghimbirul şi ardeiul iute. Asta înseamnă că o mică parte din aceste două plante (de multe ori între 1/8 şi 1/4 din conţinutul total) au fost incluse în amestec, pentru contopirea ingredientelor, pentru creşterea efectului lor şi pentru transportarea lor mai eficientă în organism. Este bine să cunoaşteţi această tehnică, în cazul în care veţi dori să preparaţi singuri astfel de amestecuri, cu unele dintre cele Zece *plante esenţiale* prezentate în această carte. Vedeţi *Capitolul I, Lecţia 6*, pentru modul de utilizare a plantelor în combinaţii.

Principalele ingrediente active ale ghimbirului sunt terpinele (cu o acţiune chimică similară cu a terebentinei) şi nişte compuşi oleo-răşinoşi. Aceste ingrediente, împreună cu alţi compuşi activi ai ghimbirului, îi conferă acestuia calităţi antiseptice, de curăţare a sistemului limfatic, de stimulare a circulaţiei şi de uşurare moderată a constipaţiei, pe lângă acţiunea puternică de inducere a transpiraţiei, care este foarte eficientă în eliberarea corpului de toxine. Ghimbirul este foarte cunoscut pentru proprietăţile sale antiinflamatorii, care trezesc în momentul de faţă un interes viu, cercetătorii japonezi folosind ghimbirul în tratarea artritei, inclusiv a osteoartritei şi a atritei reumatoide.

Oleo-răşina este responsabilă pentru capacitatea de „liant" şi „transportoare" a ghimbirului. De exemplu, să presupunem că folosiţi ulm cu coaja netedă, usturoi şi tătănească, într-un amestec sub formă de pulbere, cu scop de tonic intestinal. Acest amestec este foarte bun şi aşa, dar adăugarea (opţională) a 1/8-1/4 parte de ghimbir va servi (datorită oleo-răşinei) la „unirea" acţiunilor acestor plante, crescând capacitatea lor de a ajunge la destinaţie ca un grup compact. În plus, prin stimularea traseului circulator şi digestiv, ghimbirul va „transporta" acţiunea plantelor mai rapid şi mai eficient, în toate sistemele organismului.

Bineînţeles, orice plantă pe care o ingeraţi va circula prin întreg sistemul, într-o măsură mai mică sau mai mare. În exemplul pe care l-am dat mai sus, deşi cel care avea nevoie de ajutor era tractul intestinal, amestecul va avea un efect curativ şi de echilibrare asupra

întregului organism. În consecinţă, scopul utilizării plantelor „transportoare" şi „liante", cum ar fi ghimbirul şi/sau ardeiul iute, este creşterea eficienţei oricărui amestec la care au fost adăugate, indiferent de scopul amestecului respectiv. Acest principiu este valabil şi în cazul aplicaţiilor externe. Eu adaug aproape întotdeauna plante transportoare la amestecurile mele.

Pentru prepararea ceaiului, majoritatea oamenilor, inclusiv eu, preferă să utilizeze rădăcină proaspătă de ghimbir. Deşi pot fi folosite şi bucăţi sau pulbere de rădăcini uscate de ghimbir, rădăcinile proaspete oferă o aromă specială. Indiferent în care dintre aceste forme este folosită, rădăcina de ghimbir trebuie să fie fiartă la foc mic, deşi pulberea este suficient de fină ca să aibă efect şi dacă este doar opărită. Pentru prepararea unui ceai din rădăcină proaspătă de ghimbir, tăiaţi un pumn mic de rădăcini, cu tot cu coajă, şi fierbeţi-le la foc mic în 2-4 căni de apă, timp de aproximativ 10 minute (sau mai mult, în funcţie de gustul şi tăria dorite). De obicei, aceeaşi rădăcină proaspătă poate fi refolosită şi pentru un al doilea ibric de ceai, deşi de data aceasta va trebui fiartă mai mult.

Pentru administrarea internă a unei doze mai puternice de ghimbir, folosiţi pulberea de ghimbir, căci aceasta este mai concentrată. (Vedeţi nota despre utilizarea pulberii mai jos, la *„Dozaj"*.)

Ghimbirul este „planta de iarnă" preferată de mulţi dintre cei care locuiesc în climate reci. La mine acasă, există tot timpul un ibric cu rădăcină proaspătă de ghimbir pus la fiert pe plită, în zilele de iarnă. Îl am mereu pregătit pentru a încălzi oasele oaspeţilor care se aventurează prin frig sau ca să accelerez circulaţia (ceea ce va duce la încălzirea degetelor reci de la picioare etc.) scriitorilor sedentari care locuiesc în colţurile izolate ale casei.

Pentru că am pomenit de degete reci, trebuie să spun că, pentru a menţine picioarele calde, puteţi pune pulbere de ghimbir în ciorapi. Efectul este şi mai bun dacă vă mişcaţi picioarele. Dacă vreţi şi mai multă căldură, adăugaţi ardei iute la ghimbir. Cu cât puneţi mai mult ardei iute, cu atât mai tare va fi amestecul. Ardeiul simplu este bine să fie folosit pentru picioare foarte reci şi în cazul climatelor foarte reci. Dacă vi se încing picioarele vreodată prea mult din cauza

acestor încălzitoare fitoterapeutice, spălaţi-vă pe picioare şi puneţi şosete curate.

ERAL

Odată, aflându-mă într-o staţiune balneoclimatică, am stat de vorbă cu un bancher despre degetele reci. I-am vorbit despre folosirea acestor plante în interiorul şosetelor, ceea ce pentru el reprezenta o idee total nouă. Omul a spus că le va povesti despre asta soţiei şi fiicei lui, care sufereau îngrozitor din cauză că le îngheţau picioarelor când mergeau la schi. Câteva săptămâni mai târziu, când ne-am întâlnit din nou, era foarte dezamăgit de sfatul meu, spunându-mi că metoda nu dăduse rezultate. I-am pus întrebări şi am aflat toată povestea.

Bancherul plecase împreună cu familia la cabana lor de schi, înarmaţi cu un amestec de ardei iute şi ghimbir. Soţia şi fiica lui îşi puseseră în ciorapi amestecul de pulbere de plante, dar în loc să meargă la schi, se aşezaseră în tribune, ca să asiste (primul indiciu). Ele s-au plâns bancherului, care venise mai târziu, că le îngheţaseră picioarele, ca de obicei. Între timp, continuaseră să adauge amestec de ierburi în şosete, crezând că acesta era motivul pentru care nu se încălzeau.

După întoarcerea bancherului, se puseseră toţi trei în mişcare, plecând la plimbare. Mama şi fiica observaseră că picioarele începuseră să se încălzească, în urma mişcării (al doilea indiciu). Nu numai că „se încălziseră", dar după scurt timp se încinseseră atât de rău încât cele două alergaseră, pe jumătate înnebunite şi ţipând, în baie, unde îşi scoseseră repede şosetele şi îşi băgaseră picioarele în apă rece. Apoi dăduseră vina pe bancher, care, la rândul lui, a dat vina pe mine, iar eu am început să gândesc nişte lucruri destul de neplăcute despre picioarele soţiei şi fiicei lui şi despre obiceiurile lor, când mergeau la schi.

Lecţia care trebuie desprinsă din această poveste, pentru cei care nu au înţeles indiciile, este

că acest truc cu „plante în şosete" nu dă rezultate prea bune dacă aveţi picioarele reci ca gheaţa şi nu le mişcaţi. Este nevoie măcar de un efort minim, de exemplu să mergeţi, ca să fie pus în mişcare sângele din zona rece. Dar o dată începută acţiunea, păzea! După aceea, nu mai este nevoie de prea multă activitate (în funcţie de raportul dintre ghimbir şi ardei iute) pentru a menţine căldura. Cu cât puneţi mai mult ghimbir, cu atât mai moderat este amestecul. Persoanelor sedentare le recomand să bea ceai de rădăcină proaspătă de ghimbir şi să se plimbe măcar câte cinci minute, din când în când, după ce îşi tratează picioarele cu aceste plante iuţi.

INDICAŢII TERAPEUTICE — GHIMBIRUL

(Index de referinţe)

Antispasmodic
Articulaţii (dureri)
Artrită
Astm
Baie
Baie de ghimbir
Bronşită
Cataplasmă de ghimbir
Circulaţie
Ciupituri de insecte
Congestie
Constipaţie
Degerături
Digestie
Durere de spate
Dureri de cap
Febră
Frisoane
Gât
Gaze
Greţuri
Greţuri de dimineaţă
Inflamaţii
Inimă
Limfă
Liniment
Luxaţii musculare
Menstruaţie
Migrene
Mucus
Nervi
Oreion
Picioare reci
Piele

Plămâni
Răceli şi gripă
Rău de mişcare
Sinus
Stimulent
Stomac
Suc de ghimbir
Tendinită
Tensiune arterială (scăzută)
Transpiraţie nocturnă
Tract urinar
Tuse

FORMĂ:

Rădăcină de ghimbir, fie proaspătă, fie uscată. În formă uscată se găseşte întreagă, mărunţită şi pulbere.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern: Folosit ca ceai (de rădăcină uscată sau proaspătă), în capsule sau ca pulbere, direct în gură. Dacă se utilizează pulbere, beţi după aceea apă sau ceai.

Extern: Folosiţi ghimbirul ca baie, spălătură sau cataplasmă. Pentru baie sau spălătură, eu folosesc de obicei pulbere de ghimbir. Pentru cataplasmă, depinde de împrejurări, căci pot fi folosite ambele forme.

SURSE:

Furnizori de plante medicinale, băcănii, prin comandă poştală (de obicei se găseşte numai ghimbir uscat), pieţe în aer liber din toată lumea.

CONTRAINDICAŢII/PRECAUŢII:

Ghimbirul, şi în special rădăcina proaspătă de ghimbir, devine prea stimulator pentru unii oameni dacă este folosit zilnic, timp de peste trei sau patru săptămâni. Dacă planta devine prea stimulatoare pentru intestine, circulaţie etc., micşoraţi dozele. Atenţie: Dacă există o sângerare constantă a colonului, ca în cazul colitei, ar fi bine să discutaţi cu medicul dumneavoastră înainte să faceţi clismă cu ghimbir.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Deşi am subliniat utilizarea plantei sub formă de ceai, există multe alte forme de preparate fitoterapeutice care sunt foarte eficiente, cum ar fi capsulele, formulele pentru copii,

decoctul, bulinele etc. Vezi aceste paragrafe, precum şi *Echivalenţe de dozaj*, în *Capitolul I, Lecţia 2*.

Copii până la 3 ani: Puneţi ceai de ghimbir în biberon sau într-o cană, sau administraţi-l cu pipeta sau linguriţa – 25-100 ml de patru ori pe zi. Sau 1/4 linguriţă de pulbere de ghimbir preparat sub formă de „bulină de miere" (vezi *Capitolul I, Lecţia 2*) pot fi administrate de 4 ori pe zi, pentru copiii la „vârsta mestecatului". În cazul în care copilului îi plac bulinele cu miere sau ceaiul, de obicei nu este nici o problemă să i se dea mai mult. Dacă în urma utilizării ghimbirului apar semne de diaree, atunci trebuie redusă cantitatea şi frecvenţa dozelor, deoarece ghimbirul a devenit prea stimulator pentru intestine. Ceaiul sau pulberea pot fi îndulcite cu miere sau melasă nesulfurată slabă. Vezi instrucţiunile pentru ceai de rădăcină proaspătă de ghimbir în *Profilul de personalitate*.

Copii între 4 şi 10 ani: Ceai de ghimbir, între 1 şi 4 căni pe zi, de câte ori este nevoie. Sau 1/2-1 linguriţă de pulbere de ghimbir, de obicei sub formă de „bulină de miere" (vezi *Capitolul I, Lecţia 2*), poate fi administrată de 2-4 ori pe zi, după nevoie. Ceaiul poate fi îndulcit cu miere sau melasă nesulfurată slabă. Vezi instrucţiuni pentru ceai de rădăcină proaspătă de ghimbir în *Profilul de personalitate*.

Copii peste 11 ani şi adulţi: Poate fi luat ceai de ghimbir de concentraţia dorită şi oricât de des se doreşte. Pulberea de ghimbir poate fi luată după necesităţi, pornind de la 1/2 până la 1 linguriţă. Singurul efect secundar nedori poate fi eliminarea mai frecventă a materiilor fecale. Totuşi, pe mulţi nu îi deranjează asta. Oricum, antidotul este simplu: reducerea dozei de ghimbir sau oprirea completă. Dacă ghimbirul este amestecat cu alte plante în ceai sau într-un amestec sub formă de pulbere, eu una nu am văzut să apară probleme, indiferent de cantitatea folosită.

Animale de companie sau alte vietăţi: Nu am folosit niciodată ghimbir intern pentru animale de companie, deşi nu văd ce rău le-ar putea produce.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni şi alte vietăţi.

Atunci când este nevoie de intensificarea circulaţiei, de eliminarea limfei (prin transpiraţie/piele) sau de reducerea durerii din muşchii şi articulaţiile suferinde sau încordate, se poate face o baie de ghimbir (vezi aplicaţia *Baie de ghimbir*), o spălătură sau o înmuiere.

Cataplasma cu ghimbir (vezi aplicaţia *Cataplasmă cu ghimbir*) poate fi folosită ca versiune „în deplasare" a băii, spălăturii sau înmuierii. Cataplasma devine un agent descongestionant potrivit, atunci când este aplicată pe piept. Această metodă este utilă chiar şi pentru crize de astm. Cataplasma poate fi menţinută caldă, dacă este nevoie, folosind o sticlă de apă fierbinte sau prin scufundarea ei regulată în ceai de ghimbir fierbinte şi concentrat, după care se poate aplica din nou.

INDICAŢII TERAPEUTICE — GHIMBIRUL

Antispasmodic: ghimbirul acţionează ca anstispasmodic, în sensul că duce la creşterea circulaţiei şi liniştirea nervilor. Aceste acţiuni conduc deseori la reducerea spasmelor din colon, uter, stomac, plămâni etc.

VEZI ŞI: Digestie, Greţuri, Luxaţii musculare, Menstruaţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuişoare, *usturoi, izmă.
DOZAJ: General.

Articulaţii (dureri): Vezi aplicaţiile Baie de ghimbir, Cataplasmă de ghimbir şi Circulaţie.

Artrită: Vezi aplicaţia *Inflamaţii.*

Astm: Vezi aplicaţia *Plămâni.*

Baie: Vezi aplicaţia *Baie de ghimbir.*

Baie de ghimbir: Înainte să citiţi mai departe, recitiţi remarcele din *Profilul de personalitate* al ghimbirului, pentru a vă aminti de ce sunt atât de entuziasmată de băile cu ghimbir. Apoi citiţi mai departe, ca să vedeţi ce uşor se pregătesc.

Cea mai potrivită formă pentru o baie de ghimbir este pulberea de ghimbir. Se poate cumpăra rapid, în forma cea mai proaspătă şi mai economică, de la un furnizor de plante medicinale sau de alimente naturiste. În timp ce umpleţi cada cu apă fierbinte, adăugaţi cam 2 linguri (30 ml) de pulbere de ghimbir. Apoi, săriţi înăuntru şi înmuiaţi-vă.

Adăugaţi mai mult ghimbir, pentru o baie mai concentrată. Trebuie să recunosc că eu nu am folosit niciodată mai puţin de 4 până la 6 linguri şi am mulţi prieteni care folosesc în mod regulat o jumătate de cană sau mai mult, aşa că vedeţi cât de multă flexibilitate există în această privinţă. Mulţi mi-au spus că le place să înceapă cu cantităţi mai mici (2 linguri), pentru că stimularea circulaţiei spre părţile lor intime este puţin cam surprinzătoare, iar la început baia este chiar puţin cam prea caldă, pentru ca să simtă bine. Femeile nu mi-au făcut niciodată această observaţie. Pentru copii, trebuie început cu 2 linguri într-o cadă plină cu apă sau cu mai puţin ghimbir, dacă nu se umple cada decât până la jumătate.

În timp ce staţi în apă, vă puteţi aştepta ca pielea să înceapă să se coloreze în roz, o dată cu creşterea circulaţiei sângelui în tot corpul. Apoi veţi începe să transpiraţi. Este important să beţi apă sau ceai în timp ce staţi în baie, pentru a ajuta corpul să înlocuiască fluidele pe care le eliberează prin transpiraţie. Febra, traumele emoţionale, loviturile sau zgârieturile, o zi plină de stres, răcelile şi gripele, toate sunt în general însoţite de simptome de genul durerilor şi junghiurilor în tot corpul, plus o capacitate redusă a ţesuturilor şi glandelor de a se curăţa singure de otrăvuri. O baie de ghimbir creşte circulaţia în toate aceste ţesuturi şi glande congestionate, elimină reziduurile toxice acumulate acolo şi vă scapă de dureri şi junghiuri.

Dacă trebuie să lucraţi într-un mediu plin de fum sau în mijlocul altor emanaţii toxice, băile regulate cu ghimbir (de obicei nu mai

mult de două sau trei pe săptămână) pot ajuta la reducerea acumulării acestor substanţe în organism, prin stimularea canalelor de eliminare din limfă, piele şi glandele sudoripare.

O baie de ghimbir la picioare (la fel ca şi baia pentru mâini, cot, baia pentru şezut etc.) este o altă variantă a băii cu ghimbir. Pregătiţi baia la concentraţia preferată şi scufundaţi-vă picioarele (sau orice altă parte a corpului), atât de mult timp cât doriţi. Este un remediu excelent pentru degerături, picioare obosite sau dureroase, încheieturi rănite, ciupituri de insecte şi probleme ale pielii. Faceţi o baie de ghimbir o dată sau de două ori pe săptămână, pentru o întreţinere a sănătăţii generale, sau pur şi simplu de plăcere. În timpul unei boli, baia cu ghimbir poate fi făcută mai des, de patru sau cinci ori pe săptămână sau chiar şi în fiecare zi, maximum o săptămână sau două. Oricât de plăcută este, baia cu ghimbir stimulează eliminarea toxinelor şi această eliminare poate fi excesivă sau prea rapidă, ceea ce îmi aminteşte o poveste.

ERAL

Beverly, o prietenă naturistă, a fost odată foarte bolnavă. Ca mulţi utilizatori entuziaşti ai plantelor, ea era şi extrem de nerăbdătoare. Astfel, Beverly s-a hotărât să îşi readucă organismul rapid în formă, aşa încât să poată să îl streseze din nou, cu munca ei solicitantă. Întregul ei sistem devenise suprasolicitat şi trecea prin ceea ce numea singură „simptomele morţii apropiate": febră, ochi injectaţi, o durere în întreg corpul, încheieturi înţepenite, iritaţii ale pielii, transpiraţie rău-mirositoare, gaze oribile, indigestie şi greţuri. Aţi înţeles cum se simţea, nu?

Hotărând să facă o baie de ghimbir şi considerându-se destul de rezistentă, Beverly şi-a spus că era nevoie de măsuri extreme şi a aruncat în cadă un sac de jumătate de kilogram de pulbere de ghimbir. A rămas apoi în cadă, bând apă, timp de câteva ore.

Neavând nici o veste de la ea cam o zi şi jumătate, m-am dus să văd ce se întâmpla şi am

găsit-o stând prăbuşită într-un fotoliu, cam roşie la faţă, dar, în rest, bine. M-a pus pe gânduri zâmbetul larg de pe faţa ei. Iată ce mi-a povestit.

În timp ce stătea în cadă, circulaţia ei o luase la goană, de parcă s-ar fi aflat într-o saună. Sudoarea curgea de pe ea, în timp ce sângele şi limfa alergau prin corp, mai repede decât i se păruse vreodată posibil, eliminând fără discriminare otrăvuri mai vechi sau mai recente. Odată cu trecerea timpului, s-a „îmbătat" în propriile toxine şi a început să chicotească prosteşte, în timp ce inima îi bătea cu putere, într-un ritm nefiresc, iar culoarea pielii ei trecuse de la un roz sănătos, la un roşu alarmant. Nu mai ştia cum ieşise din cadă, dar îşi amintea cum căzuse pe burtă în pat şi se trezise, cam 15 ore mai târziu, simţindu-se extraordinar de bine, dar încă puţin cam veselă şi „îmbătată", în timp ce corpul ei ieşea din acel vârtej al simţurilor.

Beverly nu a mai încercat niciodată acea „tehnică". A recunoscut chiar ea că fusese o prostie – „cam dură şi periculoasă". Am relatat această poveste aici ca să îi avertizez pe naturişii mult prea zeloşi. Un alt motiv ar fi acela că mă apucă întotdeauna râsul, când mi-o închipui pe Beverly, stând în acea cadă şi transpirând, până la beţie.

VEZI ŞI: Cataplasmă cu ghimbir, Circulaţie, Congestie, Piele, Stimulent.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *coada-şoricelului, *izmă, *usturoi.
DOZAJ: Cel indicat.

Bronşită: Vezi aplicaţia *Plămâni.*

Cataplasmă cu ghimbir: Amestecaţi pulbere de ghimbir cu apă caldă, până la o consistenţă de pastă, şi întindeţi-o pe o pânză din fibre naturale (bumbac sau lână) de mărime potrivită, într-un strat de 3 mm sau mai mult. Plasaţi pânza pe o tavă de plăcintă (nu din aluminiu) sau pe ceva asemănător, pentru a reţine picăturile de apă din partea următoare a procedurii. Adăugaţi încet suficientă apă fierbinte ca să

udaţi bine cataplasma, dar nu atât de multă încât să fie îndepărtate plantele. Lăsaţi cataplasma nemişcată până se răceşte la o temperatură suportabilă pentru piele. Când cataplasma atinge temperatura potrivită, puteţi să o aplicaţi (cu partea cu plante în jos) şi să puneţi o sticlă cu apă fierbinte deasupra, dacă este posibil, pentru a o menţine caldă şi pentru ca plantele să rămână active.

Un alt mod de a utiliza ghimbirul drept cataplasmă, mai ales în zonele problematice, ca încheietura genunchiului sau a cotului, este să amestecaţi 2 părţi de pulbere de ghimbir cu 1 parte pulbere de ulm cu coaja netedă. Umeziţi cu o cantitate mică de apă fierbinte, pentru a crea o pastă pliabilă. Aplicaţi această cataplasmă caldă de ghimbir direct pe piele şi modelaţi-o aşa încât să se potrivească perfect. Înfăşuraţi cu tifon sau cu o pânză curată. Această cataplasmă poate fi menţinută caldă cu o sticlă de apă fierbinte sau ansamblul, cu tot cu bandaj, poate fi scufundat în ceai de ghimbir cald. Pentru asta, eu pun 1/4-1/2 cană de pulbere de ghimbir într-o oală plină 1,5-2,5 kg apă fierbinte.

Ca alternativă, pentru cazurile mai puţin grave, încercaţi o „cataplasmă ambulatorie". Este vorba de o cataplasmă pe care o puteţi aplica şi lega strâns, aşa încât să vă puteţi mişca cu ea de colo colo, fără a fi nevoiţi să staţi nemişcaţi pentru ca să o umeziţi sau ca să o încălziţi cu o sticlă cu apă fierbinte.

O formă derivată a cataplasmei cu ghimbir este compresa cu ghimbir. Tăiaţi fin cam 150 g rădăcină de ghimbir proaspătă şi fierbeţi la foc mic în 6-8 căni de apă (preferabil distilată), timp de aproximativ 20 de minute, acoperit. Sau preparaţi 6-8 căni de decoct de ghimbir, folosind 5-7 linguri de pulbere de ghimbir, opărite timp de 20 de minute. Înmuiaţi o pânză din fibre naturale în acest amestec, agitaţi-o puţin şi aplicaţi-o în mod repetat pe zona afectată, înmuind-o din nou în decoct, între aplicaţii.

Aceste cataplasme sunt foarte utile pentru congestii în orice zonă internă şi pentru membre, piele sau muşchi inflamaţi, dureroşi, încordaţi, iritaţi sau înţepeniţi.

Oricare dintre aceste cataplasme trebuie aplicată cel puţin 30 de minute sau mai mult, chiar şi pe timpul nopţii, dacă este necesar.

VEZI ŞI: Baie de ghimbir, Circulaţie, Congestie, Inflamaţie.
AJUTOR PROPRIU ALTERNATIV SAU SUPLIMENTAR (adăugaţi în cataplasmă oricare dintre următoarele): ardei iute, *ceapă, coada-şoricelului, *echinacea, izmă, *tătănească, remediu popular, ulm cu coaja netedă, usturoi.
DOZAJ: Cel indicat.

Circulaţie: Creşterea circulaţiei sănătoase reprezintă deseori un punct esenţial în multe crize de sănătate. Să ne gândim pentru câteva clipe la asta. Dacă creşteţi circulaţia sângelui printr-o articulaţie sau tendon inflamate, într-un organism cuprins de febră, în cazul unei respiraţii greoaie sau şuierătoare, prin membrele degerate, organe interne moleşite sau în special prin sistemul limfatic – oricare dintre aceste zone va fi străbătută de o cantitate mai mare de sânge şi limfă. Aceste fluide îşi vor oferi substanţele nutritive şi vor lua cu ele otrăvurile care trebuie eliminate, în acelaşi timp distribuind efectele curative ale plantelor pe care le transportă. Un ajutor faimos pentru răceli, gripe şi alte probleme de congestie îl constituie încurajarea transpiraţiei, datorită căreia canalele de eliminare naturale ale corpului pot lucra cu o eficienţă sporită, pentru scurtarea duratei bolii. Acesta este un alt exemplu al modului în care o circulaţie mai bună îmbunătăţeşte direct starea de sănătate generală.

Ce se întâmplă dacă nu sunteţi bolnav, dar vă simţiţi ca un pai înfundat? În acest caz este nevoie de o transpiraţie serioasă, pentru deschiderea şi spălarea tuturor canalelor de eliminare, ceea ce se poate traduce în nevoia de o circulaţie mai bună. Circulaţia mai bună în intestine ajută la golirea acestora. Circulaţia mai bună în plămâni ajută la curăţarea lor de fluide nedorite. Înţelegeţi ce vreau să spun?

Ghimbirul este cea mai bună plantă pentru acest gen de ajutor. O clismă cu ceai de ghimbir poate duce la creşterea imediată a circulaţiei prin tot organismul. Pentru un efect dublu, încercaţi să beţi ceai de ghimbir în timp ce faceţi o baie de ghimbir (vezi aplicaţia respectivă). Pentru un tratament mai moderat pentru circulaţie, utilizaţi numai una dintre variante. Eu aleg de obicei baia, pentru că este mult mai plăcută.

Unul dintre cele mai bune ceaiuri de ghimbir este cel preparat din rădăcină proaspătă de ghimbir, la care se adaugă lămâie şi miere

sau melasă nesulfurată. Am constatat că lămâia conduce căldura mai adânc în ţesuturi şi, bineînţeles, aduce un adaos de vitamina C.

VEZI ŞI: Baie de ghimbir, Cataplasmă de ghimbir, Congestie, Constipaţie, Febră, Gât, Inflamaţie, Piele, Plămâni, Stimulent, Suc de Ghimbir.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, *izmă, tătănească.
DOZAJ: General.

Ciupituri de insecte: Vezi aplicaţia *Baie de ghimbir.*

Congestie: Aplicaţi o cataplasmă de ghimbir peste zona congestionată – plămâni, ficat, rinichi etc. – şi menţineţi-o caldă, cu o sticlă de apă fierbinte. Urmaţi sugestiile de la aplicaţia *Răceală/Gripă.*

Intern, ghimbirul este bun dacă este folosit singur sau în combinaţie cu tătănească şi/sau ulm cu coaja netedă, fie ca ceai, fie ca amestec de pulbere. Ghimbirul dispersează mucusul şi ajută la eliminarea acestuia, oriunde s-ar afla – în plămâni, stomac, intestine etc. Celelalte plante suplimentare listate mai jos pot fi avute în vedere pentru realizarea unei combinaţii fitoterapeutice, formate din părţi egale de plante, pentru congestie, răceli şi gripă etc.

Congestia toxică a organelor interne şi acumularea nedorită a mucusului toxic în sistemul digestiv sau în cap impun o examinare serioasă a dietei. Cea mai bună sursă de informare pentru a vă ajuta în schimbarea dietei de la versiunea „moarte lentă" la versiunea „viaţă fericită" este cartea *Intuitive Eating* (*Alimentaţia intuitivă*), scrisă de Humbart Santillo.

VEZI ŞI: Baie de ghimbir, Cataplasmă de ghimbir, Circulaţie, Plămâni, Răceli şi gripă, Stomac.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *ceapă, coada-şoricelului, izmă, *tătănească, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General.

Constipaţie: Ghimbirul administrat intern, fie sub formă de pulbere, fie sub formă de ceai de rădăcină proaspătă, acţionează ca stimulent pentru digestie şi pentru activitatea intestinelor. În acest mod,

produce eliminarea scaunelor, fără să fie un purgativ dur. Un „efect secundar" natural al administrării ceaiului de ghimbir în mod regulat este faptul că, deseori, intestinele se golesc într-un mod mai eficient. Pentru cea mai gravă constipaţie, o clismă cu ceai de ghimbir curăţă imediat intestinul gros, în acelaşi timp stimulând peristaltismul, eliberarea gazelor şi îmbunătăţirea circulaţiei în ţesuturile intestinale. Deşi trebuie să evitaţi utilizarea regulată a clismelor şi/sau laxativelor pentru eliminarea toxinelor din organism, o clismă cu ghimbir, atunci când este necesară, este un remediu excelent. În cazurile cele mai severe, puteţi administra atât clisma, cât şi ghimbir oral, pentru vindecarea constipaţiei. Totuşi, de cele mai multe ori, luarea unei doze generoase de pulbere de ghimbir de două sau trei ori pe zi, cu un pahar plin cu apă, este suficientă pentru a obţine rezultatul dorit.

Pentru obţinerea unui amestec laxativ mai gustos şi mai puternic, pe bază de ghimbir, încercaţi următoarele: tăiaţi fin 30 g de rădăcină de ghimbir proaspătă (sau aproximativ o lingură de pulbere de ghimbir, dacă nu aveţi rădăcină proaspătă de ghimbir) şi amestecaţi cu 2 linguri de seminţe întregi de in. Fierbeţi la foc mic, acoperit, în 2 căni de apă, timp de aproximativ 15 minute. Îndulciţi cu miere sau melasă nesulfurată. Luaţi una sau două căni de amestec cald pe zi, în doze de 1/2-1 cană, după nevoie. Acest amestec este bun chiar şi pentru copii, deşi aceştia au nevoie, în general, cam de jumătate de doză.

Cum ghimbirul nu este un laxativ sau purgativ dur, nu am avut nici un caz în care să creeze dependenţă, aşa cum fac multe alte laxative sau stimulente.

Atenţie: Dacă se produce o sângerare regulată a colonului, ca în cazul colitelor, este bine să discutaţi cu doctorul dumneavoastră, înainte să folosiţi clisma cu ghimbir.

VEZI ŞI: Antispasmodic, Circulaţie, Congestie, Stimulent.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: Se aplică dozajele generale. În plus, pentru adulţii sănătoşi, eu nu aş ezita să iau o doză de o lingură de pulbere de ghimbir, de două sau trei ori pe zi, pentru vindecarea constipaţiei. Nu uitaţi să beţi cel puţin o jumătate de litru de apă în fiecare zi, adică cel puţin un pahar de apă cu

fiecare doză de pulbere de ghimbir, deoarece acest lucru este crucial pentru o golire eficientă a intestinului.

Degerături: Vezi aplicaţia *Circulaţie*.

Digestie: Ghimbirul stimulează circulaţia sucurilor digestive în stomac, ficat, pancreas şi în vezica biliară, prin creşterea circulaţiei sângelui în traiectul digestiv. Ghimbirul duce la eliminarea gazelor prin asistarea mişcării alimentelor prin intestine, astfel încât acestea să nu rămână pe loc şi să creeze ceea ce unul dintre elevii mei mai tineri numea „dezgustătorul monstru al mlaştinii".

Pulberea sau ceaiul de ghimbir pot fi folosite înainte şi după mese, pentru crearea unui mediu digestiv prielnic. Câţiva elevi mi-au spus că acest ajutor digestiv i-a ajutat în încercările de slăbire.

O digestie leneşă este deseori precursorul unor probleme care par să nu aibă nici o legătură directă cu aceasta, cum ar fi: dureri de spate, dureri de cap, dureri de rinichi şi tensiune.

Ghimbir, rădăcină de tătănească şi ardei iute, toate în formă de pulbere, amestecate în părţi egale sau cu mai puţin ardei iute, reprezintă un tonic digestiv dinamic.

VEZI ŞI: Circulaţie, Congestie, Constipaţie, Greţuri, Stimulent.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, *echinacea, *izmă, *rădăcină de tătănească, remediu popular (folosit intern), ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General.

Durere de spate: Vezi aplicaţiile Articulaţii, Baie de ghimbir, Cataplasmă de ghimbir, Circulaţie şi Digestie.

Dureri de cap: Scufundaţi-vă picioarele (da, aţi citit bine) într-un decoct foarte tare de ghimbir, preparat prin fierberea la foc mic a 250 ml de ghimbir proaspăt tăiat fin sau a 100 ml (1/4 cană) de pulbere de ghimbir, într-un litru de apă, timp de 20 de minute. Adăugaţi acest concentrat într-o căduţă cu apă fierbinte. Şi apoi introduceţi picioarele în căduţă.

Având mai mulţi prieteni care sufereau de dureri de cap produse de migrene, am învăţat că aceste dureri de cap sunt deseori îndepărtate rapid prin administrarea orală de ghimbir. Migrenele apar deseori datorită unei digestii proaste şi/sau a circulaţiei slabe din cap. O cunoscută a mea şi-a identificat drept cauză a migrenelor indigestia acidă din stomac.

Există foarte multe teorii referitoare la modul în care ghimbirul acţionează atât de surprinzător de bine în cazul durerilor de cap datorate migrenelor. Mulţi cercetători cred că substanţele chimice din ghimbir acţionează ca antihistamine şi inhibă sinteza prostaglandinei. Revista *HerbalGram* (din vara lui 1991) relatează un studiu asupra unei femei de 42 de ani, cu un lung istoric de migrene grave. Această femeie a beneficiat de o revenire semnificativă şi aproape instantanee prin utilizarea de pulbere de ghimbir, în locul obişnuitelor ei medicamente pentru migrenă. Dacă decideţi să încercaţi această abordare sub supravegherea doctorului dumneavoastră, trebuie să întrerupeţi administrarea medicamentului contra migrenei pentru cel puţin una sau două săptămâni, înainte să începeţi să încercaţi ghimbirul, altfel va fi greu să vă daţi seama dacă rezultatele se datorează ghimbirului sau unei părţi reziduale a altui medicament contra migrenei, care începe să îşi facă efectul. Totuşi, dacă aveţi suferinţe mari, veţi spune probabil: „Ce contează! Dacă merge, merge". Şi sunt de acord cu asta.

Dacă utilizarea pulberii de ghimbir continuă să acţioneze şi dincolo de timpul în care orice alt medicament contra migrenei ar mai putea exista în sânge, atunci veţi şti că aţi descoperit remediul potrivit.

La primul semn de migrenă, încercaţi metoda următoare: luaţi 500-600 mg de ghimbir pulbere (adică 1/3-1/2 linguriţe), amestecate cu apă. În plus, ca măsură preventivă pentru durerile de cap datorate migrenei, luaţi o doză de început de aproximativ 500 mg, de 4 ori pe zi. Veţi observa o acţiune cumulativă în acest mod de utilizare a ghimbirului, ceea ce înseamnă că efectul pozitiv asupra migrenei devine tot mai puternic, în timp. Merită să încercaţi această metodă cu cineva care are migrene serioase, întrucât nu există efecte secundare, cu excepţia unor scaune mai dese.

Ghimbirul pulbere este perfect sigur. De fapt, este atât de sigur, încât poate fi folosit şi pentru copii. Veţi fi surprinşi să aflaţi că există foarte mulţi copii care suferă de migrene.

VEZI ŞI: Baie de ghimbir, Circulaţie, Digestie, Febră, Răceli şi gripă.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, *izmă, tătănească, usturoi.
DOZAJ: Cel indicat.

Febră: Administraţi ghimbir intern şi extern (vezi aplicaţia *Baie de ghimbir*) pentru creşterea circulaţiei, deschiderea porilor, declanşarea transpiraţiei şi eliminarea otrăvurilor din organism. Aceste acţiuni diminuează necesitatea apariţiei febrei, producând astfel dispariţia rapidă a acesteia.

Dacă febra însoţeşte o boală care solicită acţiunea unui antibiotic, folosiţi ideile de la aplicaţia *Răceli şi gripă* şi revedeţi aplicaţia *Antibiotic* din capitolul despre *Usturoi* (*Capitolul XI*).

VEZI ŞI: Antiseptic, Circulaţie, Congestie, Plămâni, Răceli şi gripă.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *echinacea, izmă, tătănească, *usturoi.
DOZAJ: General.

Frisoane: Vezi aplicaţia *Circulaţie*.

Gât: În cazul durerilor de gât, amestecaţi pulbere de ghimbir şi de cuişoare în cantităţi egale. Luaţi 1 linguriţă din acest amestec şi amestecaţi cu 2 linguri de ulei de măsline sau de susan. Folosind 1/2 linguriţe din acest ulei fitoterapeutic, înghiţiţi încet, aşa încât să poată „îmbrăca" interiorul gâtului. Cuişoarele sunt o plantă antiseptică şi ajută la amorţirea durerii din gât, în timp ce ghimbirul aduce sânge în zona respectivă şi ajută ţesuturile gâtului să elimine iritaţia, inflamaţia şi infecţia.

Ceaiul de ghimbir este forte bun pentru gargară. Sau folosiţi amestecul de ghimbir/cuişoare descris mai sus, ca gargară cu apă, în locul variantei cu ulei. Puteţi încerca şi să sugeţi buline de miere mici (vezi *Capitolul I*) preparate din pulbere de ghimbir sau ghimbir/cuişoare,

pentru alinarea durerii de gât. Preparaţi tablete de ghimbir (vezi pag. 37).

VEZI ŞI: Baie de ghimbir, Cataplasmă cu ghimbir, Congestie, Febră, Răceli şi gripă.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *cuişoare, *echinacea, *tătăneasă, remediu popular (folosit ca gargară), *ulei de izmă, *usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Gaze: Vezi aplicaţiile *Constipaţie* şi *Digestie*.

Greţuri: Ghimbirul este o plantă miraculoasă pentru ameţeli de orice gen şi utilizarea lui este sigură şi pentru copii, femei gravide şi bătrâni. Totuşi, fiţi atenţi în cazul unor inflamaţii intestinale grave, cum ar fi colitele. În astfel de situaţii consultaţi un doctor, înainte să utilizaţi ghimbir. În cazuri rare, ghimbirul este prea stimulent.

Pentru greţuri moderate, de obicei o singură cană de ceai de ghimbir este suficientă.

Pentru greţuri mai persistente, datorate răului de mişcare sau de dimineaţă, în perioada sarcinii, trebuie să treceţi la „Planul B", care este mai puternic. În cadrul „Planului B", folosiţi pulbere de ghimbir, în doze de 1/2-1 linguriţe, urmate de un pahar plin cu apă. Puteţi lua şi ghimbir în capsule, dacă trebuie, dar acestea sunt de multe ori deranjante pentru un stomac solicitat. Este mai bine să administraţi ghimbir direct în gură. Luat direct, ghimbirul are o acţiune imediată.

Dacă aveţi ameţeli de mai mult timp sau chiar de câteva zile (de exemplu, în cazul greţurilor de dimineaţă), este posibil să aveţi nevoie de câteva doze, la intervale de 15 minute, înainte ca stomacul dumneavoastră să se liniştească. Studentele mele gravide sau cei care călătoresc des şi au rău de mişcare poartă întotdeauna pulbere de ghimbir la ei, oriunde ar merge. În acest fel, sunt întotdeauna pregătiţi. Chiar dacă greaţa se datorează unei mese prea îndestulate sau mâncării proaste, ghimbirul ajută la curăţarea stomacului şi stimulează o digestie sănătoasă.

O alternativă la administrarea simplă a pulberii de ghimbir este amestecarea ei cu puţină miere sau melasă nesulfurată, până se

obţine consistenţa unui clei. Acesta se rulează în pelete mici, care pot fi înghiţite sau supte.

ERAL

Debbie era gravidă în două luni când a intrat în clasa mea de medicină naturistă. Mi s-a părut că era palidă şi slăbită, dar am presupus că îşi consulta în mod regulat doctorul, aşa că nu i-am pus nici o întrebare. După a treia săptămână, Debbie mi-a mărturisit că avea greţuri grave, zilnic, de când rămăsese gravidă, şi că sfatul doctorului ei nu o ajutase până atunci. Doctorul îi prescrisese de curând un medicament şi mai puternic, dar ea ezita să îl ia şi m-a întrebat dacă nu exista vreo abordare fitoterapeutică, pe care să o încerce mai întâi. Când am sugerat ghimbirul, a fost sruprinsă, dar dornică să încerce.

La ora următoare, arăta mult mai în putere. Ghimbirul pusese capăt stărilor de vomă şi acum învăţa cum să ajusteze dozajul în fiecare zi, în funcţie de cum se simţea. Uneori avea nevoie de 1/2 linguriţe, de două ori pe zi sau înainte de fiecare masă. Într-o zi în care s-a simţit foarte rău, Debbie a început cu 1/2 linguriţe la fiecare oră, şi a continuat aşa timp de trei sau patru ore, înainte ca starea de vomă să dispară.

Perioada de greţuri a sarcinii a trecut în cele din urmă. În lunile rămase, a mai folosit ocazional ghimbir, pentru tulburări digestive.

După aceea, de-a lungul anilor, am recomandat multor femei binefacerile ghimbirului în cazul greţurilor de dimineaţă. De asemenea, l-am recomandat atât femeilor, cât şi bărbaţilor, şi pentru alte tipuri de greţuri. Cam o femeie din zece vă va spune că ghimbirul nu a avut efect în calmarea greţurilor de dimineaţă. Dacă sunteţi una dintre ele, o picătură de ulei de izmă într-o jumătate de pahar cu apă, sorbit încet, vă va oferi de multe ori relaxarea dorită.

VEZI ŞI: Digestie, Febră, Răceli şi gripă.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *coada-şoricelului, *izmă, tătănească, usturoi.
DOZAJ: Luaţi atât ghimbir cât este necesar. Frecvenţa administrării poate varia de la o dată pe zi, la o dată pe oră. Cantitatea necesară poate varia de la 1/8 la 1 linguriţe şi de obicei este necesară cu atât mai puţină, cu cât o luaţi mai des, în aceeaşi zi.

Greţuri de dimineaţă: Vezi aplicaţia *Greţuri.*

Inflamaţii: Ghimbirul, administrat intern sau extern, ajută la prevenirea sau stoparea inflamaţiilor, mai ales a celor din încheieturi şi ţesutul muscular. Dacă adăugaţi la ghimbir una sau mai multe dintre plantele suplimentare listate mai jos, veţi obţine un agent anti-inflamator şi mai puternic, atât pentru uz intern, cât şi extern.

Iată în plus o reţetă de combatere a inflamaţiilor. Poate fi folosită pentru dureri, luxaţii, reumatism, tendonită etc.:

2 părţi ghimbir
1 parte ulm cu coaja netedă
1 parte ardei iute
1 parte rădăcină de tătănească.
Amestecaţi pulberea acestor plante şi administraţi intern, câte 1/2-1 linguriţe, de 3-6 ori pe zi pentru adulţi. Pentru instucţiuni în combinarea plantelor, vezi *Capitolul I, Lecţia* 6.

Ghimbirul se bucură de o atenţie specială peste tot în lume, datorită acţiunii sale calmante rapide şi proprietăţilor anti-inflamatoare, mai ales în cazul artritei reumatoide şi osteoartritei. Ghimbirul nu este un calmant în sensul că amorţeşte durerea. De multe ori, el înlătură cauza durerii, prin reducerea inflamaţiei.

Companiile japoneze brevetează cu entuziasm medicamente pe bază de plante. Recent, ele au produs şi brevetat un medicament anti-inflamator derivat din compuşii aromatici oleo-răşinoşi ai ghimbirului. Se spune că acest nou medicament reduce inflamaţiile, mai ales în artritele reumatoide cronice. Rapoartele preliminare

menţionează eficienţa lui (aproape 100%) în tratarea durerilor datorate osteoartritei şi luxaţiilor musculare.

Atunci când se foloseşte pulbere de ghimbir pentru inflamaţii, cantitatea medie care este eficientă de obicei e de aproximativ 1/3 linguriţe de pulbere de ghimbir, luată de trei ori pe zi. Dacă obţineţi o calmare cu acest dozaj, şi doriţi totuşi un efect mai puternic, nu este nici o problemă în creşterea dozei. Veţi şti că doza este prea mare atunci când veţi obţine o circulaţie prea intensă în intestine (nu uitaţi că ghimbirul este şi laxativ). Dacă se întâmplă asta, scădeţi doza sau luaţi mai frecvent, dar doze mai mici.

Ghimbirul are o acţiune rapidă în majoritatea situaţiilor în care îl folosim. În doze corespunzătoare, ar trebui să începeţi să observaţi acţiunea efectului antiinflamator încă din prima zi.

O cataplasmă de ghimbir este fantastică pentru inflamaţii. Am folosit-o atât la oameni, cât şi la animale, inclusiv la cai de curse, obţinând rezultate grozave.

VEZI ŞI: Băi cu ghimbir, Cataplasmă de ghimbir, Circulaţie, Congestie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, *coada-şoricelului, cuişoare, *echinacea, *tătăneasă, remediu popular, *ulm cu coaja netedă, *usturoi.
DOZAJ: 1/3 linguriţe de ghimbir pulbere, administrate oral, fie direct în gură, fie în capsule, atât de des cât este necesar pentru obţinerea rezultatului dorit.

Inimă: Ghimbirul poate fi administrat intern, ca ajutor pentru durerile de inimă cauzate de indigestie şi/sau proastă circulaţie.

Revedeţi şi Capitolul II, despre *ardeiul iute de Cayenne,* pentru alte sugestii referitoare la durerile de inimă, palpitaţii etc.

VEZI ŞI: Circulaţie, Stimulent, Tensiunea arterială.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, cuişoare, *tătăneasă, usturoi.
DOZAJ: General.

Limfă: Vezi aplicaţiile *Circulaţie* şi *Baie de ghimbir.*

Liniment: Vezi aplicaţiile *Circulaţie* şi *Degerături.*

Luxaţii musculare: Vezi aplicaţiile *Baie de ghimbir, Cataplasmă de ghimbir* şi *Inflamaţii.*

Menstruaţie: Ghimbirul este deosebit de eficient, atât pentru crampele menstruale, cât şi pentru menstruaţia suprimată, datorită proprietăţilor lui antispasmodice şi a capacităţii de îmbunătăţire a circulaţiei şi reducere a congestiei din organele interne, mai ales în abdomenul inferior. Administraţi intern, ca ceai sau pulbere şi/sau extern, ca baie de ghimbir sau cataplasmă.

VEZI ŞI: Anstispasmodic, Baie de ghimbir, Cataplasmă de ghimbir, Circulaţie, Congestie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, cuişoare, izmă, *tătănească.
DOZAJ: General.

Mucus: Vezi aplicaţiile *Congestie, Baie de ghimbir* şi *Cataplasmă de ghimbir.*

Nervi: Ghimbirul reduce excitabilitatea nervilor, în acest fel dovedindu-se un bun calmant. Eu îl iau de obicei în formă de ceai, pentru efectul de calmare, sau fac o baie de ghimbir. Deşi este foarte calmant pentru nervi, este şi foarte stimulant pentru circulaţie.

VEZI ŞI: Baie de ghimbir, Durere de cap, Inflamaţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuişoare, *izmă, tătănească, *usturoi.
DOZAJ: General.

Oreion: Oreionul implică infectarea şi umflarea glandelor limfatice, de obicei în zona gâtului. Utilizaţi băi cu ghimbir pentru reducerea presiunii din glandele umflate şi, dacă este necesar, administraţi intern un ceai sau reţete fitoterapeutice preparate din pulbere, cum ar fi reţetele antibiotice de la capitolul despre *Usturoi* (*Capitolul XI*). Faceţi referiri şi la aplicaţia *Răceli şi gripă.* Deseori, o simplă baie de ghimbir şi administrarea de ceai de ghimbir, între 4 şi 8 căni pe zi, fac să dispară oreionul.

Ceaiul de ghimbir ajută la stimularea colonului, aşa încât să se poată produce eliminarea naturală. Dacă este vorba de o constipaţie gravă sau de febră mare, este bine să folosiţi o clismă de plante din ghimbir, usturoi sau coada-şoricelului, pentru a încuraja sângele să îşi elimine mai rapid toxinele.

VEZI ŞI: Baie de ghimbir, Cataplasmă de ghimbir, Circulaţie, Congestie, Răceli şi gripă.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă (cataplasmă pe glandele umflate), *coada-şoricelului, *echinacea, *tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Picioare reci: Vezi aplicaţiile *Circulaţie* şi *Degerături*, ca şi ERAL din *Profil de personalitate*.

Piele: Circulaţia sănătoasă a sângelui este crucială pentru menţinerea unei pieli sănătoase. Dacă pe piele apar simptome de boală – iritaţii, furunculi, coşuri etc. – asta înseamnă deseori că celelalte canale eliminative ale organismului nu pot ţine pasul cu necesitatea de detoxificare şi, în consecinţă, otrăvurile sunt eliberate prin piele.

Uneori, simptomele pe piele se pot datora contactului cu o otravă – de exemplu, iederă otrăvitoare – sau unei reacţii alergice la o substanţă ingerată – de exemplu, după ce mâncaţi căpşuni. În ambele cazuri, o baie de ghimbir sau o spălătură cu ghimbir va oferi curăţarea şi reducerea simptomelor de suprafaţă. Efectul va fi doar temporar, în cazul unei otrăviri sistemice, caz în care continuaţi cu utilizarea zilnică a plantelor de curăţare a sângelui şi întărire a acestuia, cum ar fi tătăneasa şi coada-şoricelului.

Mulţi dintre elevii mei au avut iritaţii persistente, care apăreau constant pe o porţiune a corpului, de exemplu pe mâini sau coate. Simpla tamponare a acestor zone zilnic cu ceai de ghimbir, pentru câteva zile ducea deseori la dispariţia iritaţiei. Un tânăr lucra zilnic cu mâinile în substanţe chimice toxice. Deşi purta mănuşi de protecţie, suferea de o iritaţie cronică şi o asprime a pielii, până când a început să îşi spele în fiecare seară mâinile în ceai de ghimbir.

În general, băile cu ghimbir vor reda vitalitatea pielii, dacă sunt utilizate o dată pe săptămână. Această atenţie regulată duce la îmbunătăţirea circulaţiei, eliminarea toxinelor de suprafaţă şi îndepărtarea celulelor moarte ale pielii.

VEZI ŞI: Circulaţie, Baie de ghimbir, Cataplasmă de ghimbir.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *echinacea, *tătănească, *remediu popular.
DOZAJ: General.

Plămâni: Administraţi ghimbir intern şi extern pentru a ajuta la reducerea congestiei în cazul iritaţiilor la plămâni, cum ar fi astmul, bronşita, pneumonia etc. Când este necesar un efect mai puternic, adăugaţi una sau mai multe dintre plantele suplimentare listate mai jos, fie pentru un amestec intern, fie pentru o cataplasmă cu acţiune rapidă. Puteţi folosi ghimbir chiar şi în cazul copiilor şi bătrânilor, consideraţi de obicei ca având o constituţie mai delicată.

Dacă în congestia plămânilor este implicată o infecţie, este cel mai bine să adăugaţi o plantă cu efect antibiotic puternic, cum ar fi usturoiul (*Capitolul XI*).

VEZI ŞI: Baie de ghimbir, Cataplasmă de ghimbir, Circulaţie, Congestie, Inflamaţii.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *ceapă, coada-şoricelului, izmă, *tătănească, remediu popular, *usturoi.
DOZAJ: General.

Răceli şi gripă: Ceaiul de ghimbir şi/sau administrarea ghimbirului sub formă de pulbere alină imediat simptomele de răceală sau gripă, cum ar fi frisoanele, febra, durerile şi junghiurile, congestia. Dacă adăugaţi efectele remarcabile ale unei băi de ghimbir, practic veţi garanta o trecere mult mai puţin dureroasă printr-un acces de răceală/gripă. Efectul ceaiului de ghimbir este îmbunătăţit prin adăugarea de suc de lămâie stors proaspăt, *după* fierberea ceaiului, iar pentru îndulcire puteţi folosi miere sau melasă nesulfurată.

În cazul unei răceli sau gripe mai serioase, poate fi nevoie ca, pe lângă ghimbir, să folosiţi un antibiotic natural. Folosiţi Reţeta concentrată de usturoi, prezentată la aplicaţia *Antibiotic* din

Capitolul XI – Usturoiul sau o combinaţie de cantităţi egale de coada-şoricelului şi rădăcină de tătănească, plus 1/4-1/2 părţi pulbere de ardei iute, ca „transportor".

VEZI ŞI: Baie de ghimbir, Cataplasmă de ghimbir, Circulaţie, Gât, Greţuri, Plămâni, Sinus.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, coada-şoricelului, *echinacea, tătănească, remediu popular (folosit intern), *usturoi.
DOZAJ: General.

Rău de mişcare: Vezi aplicaţia *Greţuri*.

Sinus: Având o acţiune atât de bună asupra circulaţiei sângelui, ghimbirul reduce deseori congestia din mai multe locuri în acelaşi timp, inclusiv din sinusuri. O altă formă de reducere a congestiei sinusurilor implică spălături nazale cu ceai de ghimbir slab, prin inspirarea acestuia în nări, şi/sau administrarea unei clisme cu ceai de ghimbir (vezi instrucţiunile de la *Spălătură nazală*, în *Capitolul I, Lecţia 2*).

În aceste recomandări puteţi înlocui ghimbirul cu ardei iute sau să amestecaţi ardeiul cu ghimbir, într-o proporţie care să aibă un efect stimulativ.

Pentru o infecţie a sinusurilor, folosiţi un amestec antibiotic oral, de la *Capitolul XI – Usturoiul,* sau amestecaţi 1/8 linguriţă de pulbere de usturoi cu 1/8 linguriţă de pulbere de ghimbir şi adăugaţi 1/2 cană de apă caldă, pentru a obţine o spălare fără egal a sinusurilor.

VEZI ŞI: Baie de ghimbir, Cataplasmă de ghimbir, Circulaţie, Congestie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ceapă, *echinacea, izmă, tătănească, usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Stimulent: Ghimbirul este revigorant pentru circulaţie, şi asta înseamnă că toate sistemele organismului sunt înviorate. Cum toxinele se blochează şi se acumulează în sânge, organe, glande, stomac, intestine etc., este necesar un stimulent care să ajute la curăţarea organismului. Puterile stimulative ale ghimbirului cresc vitalitatea, dispersează mucusul toxic şi produc o căldură vindecătoare. Când este adăugat la alte plante, ghimbirul ajută la unirea acestora şi astfel activează acceptarea lor mai rapidă în sistem.

Din toate aceste motive, ghimbirul este deseori utilizat zilnic drept tonic, mai ales în lunile de toamnă şi iarnă, când oamenii sunt predispuşi la răceli şi congestii.

VEZI ŞI: Baie de ghimbir, Cataplasmă de ghimbir, Circulaţie, Cogestie, Inflamaţii.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, coada-şoricelului, *izmă, usturoi.
DOZAJ: General.

Stomac: Vezi aplicaţia *Digestie.*

Suc de ghimbir: Savurosul, acidulatul şi amuzantul suc de ghimbir! Iată cum se prepară.

Folosind rădăcină proaspătă de ghimbir, preparaţi un ceai cu o concentraţie de trei până la cinci ori mai mare decât cel pe care îl beţi în mod normal. Îndulciţi cu miere, după gust, şi lăsaţi-l să se răcească în frigider. Când sunteţi pregătiţi să îl serviţi sau chiar înainte de a-l pune în sticlă, turnaţi în el nişte apă minerală carbogazoasă, atât pentru a-l dilua, cât şi pentru a-l face acidulat.

Un cunoscut al meu a îmbuteliat o cantitate mare de suc de ghimbir preparat în casă şi i-a pus etichete cu poza fiului său. Ce cadou grozav! Altă dată, eu am preparat nişte suc pentru o petrecere şi, credeţi-mă, nimeni nu a plecat acasă îmbuibat sau constipat, după atâta mâncare!

Unora le place să adauge câteva beţişoare de scorţişoară sau nişte rădăcină de dafin american, în timp ce prepară concentratul de suc de ghimbir, pentru a-i da un gust deosebit.

VEZI ŞI: Nimic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: Nimic.
DOZAJ: Cel indicat.

Tendonită: Vezi aplicaţiile *Circulaţie, Băi cu ghimbir, Cataplasmă de ghimbir* şi *Inflamaţii.* (Obs.: Cataplasma de ghimbir este excelentă pentru tratarea tendonitei la animale, chiar şi la caii de curse.)

Tensiune arterială (scăzută): Folosiţi ghimbir amestecat cu o cantitate egală de ardei iute. Nu strică să luaţi câteva doze pe zi. Dacă stilul

dumneavoastră de viaţă şi dieta fac parte din problema ce produce tensiunea arterială scăzută, şi de obicei aşa se întâmplă, acestea trebuie schimbate, pentru obţinerea unor rezultate pe termen lung.

Tesniunea arterială scăzută poate fi deseori însoţită de dificultăţi legate de nivelul de zahăr din sânge. Revedeţi utilizarea cozii-şoricelului pentru acest caz.

VEZI ŞI: Baie de ghimbir, Circulaţie, Stimulent.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, *usturoi.
DOZAJ: General.

Transpiraţie nocturnă: Folosiţi 1/2 linguriţe de pulbere de ghimbir sau 1 cană de ceai, de până la 4 ori pe zi şi alternaţi ceaiul cu un ceai purificator de sânge sau cu o reţetă de plante, preparată cu una sau mai multe dintre plantele suplimentare enumerate mai jos.

VEZI ŞI: Circulaţie, Digestie, Stimulent.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, tătăneasă.
DOZAJ: General sau cel indicat.

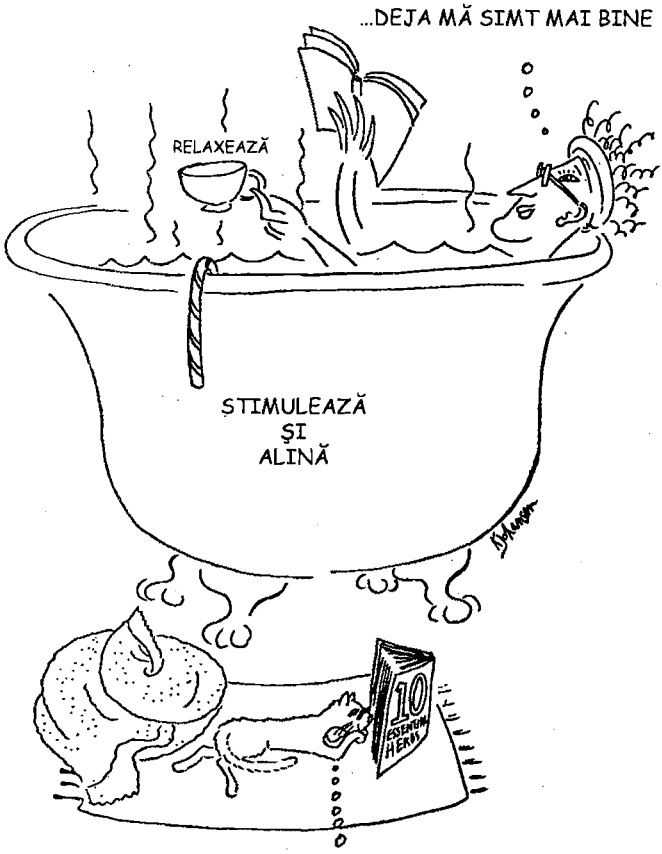
Terapie prin transpiraţie: Vezi aplicaţiile *Baie de ghimbir* şi *Circulaţie.*

Tract urinar: Folosiţi ghimbir intern sau extern (cataplasmă), sau ambele, pentru urină insuficientă, rinichi congestionaţi sau leneşi şi ca diuretic moderat.

VEZI ŞI: Baie de ghimbir, Cataplasmă de ghimbir, Congestie, Inflamaţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *coada-şoricelului, *echinacea, *tătăneasă, usturoi.
DOZAJ: General.

Tuse: Vezi aplicaţiile *Plămâni* şi *Gât.*

IZMA



...HMMM, ZICE AICI
CĂ UN PIC DE IZMĂ
AMESTECATĂ CU CĂTUŞNICA MEA
FACE MINUNI ÎN DIGESTIE!

CAPITOLUL VIII

IZMA (MENTA)
Mentha piperita

Izma e gustoasă şi foarte aromată.
Pentru digestie şi sinus e recomandată.
Corpul îl tonifică, durerea o alină
Pentru insolaţie, o baie-i divină.

Profil de personalitate – IZMA

O caracteristică a izmei este aceea că eficienţa sa se datorează în primul rând uleiului pe care îl conţine şi care se găseşte la majoritatea furnizorilor de produse naturiste, în sticluţe mici, care intră uşor în buzunar, poşetă, în compartimentul pentru mănuşi sau în rucsac, pentru a putea fi utilizate oricând şi oriunde. Cele mai bune uleiuri se găsesc numai la furnizorii de produse naturiste şi de plante medicinale. Unele sunt în sticluţe cu pipetă, fiind mai uşor de folosit. Fără o pipetă bună, încercarea de a doza cu picătura poate fi descurajantă. În cazul uleiurilor celor mai pure (mai tari), dozarea exactă este foarte importantă. O supradoză de ulei de izmă poate avea deseori drept rezultat senzaţia temporară de sufocare şi chiar stări de greaţă. În multe locuri, se găseşte ulei sau extract de izmă şi în farmaciile obişnuite, de obicei în raionul cu stimulente digestive, şi de multe ori este o variantă diluată. Totuşi, atunci când am avut nevoie, am folosit extract de izmă, esenţă de izmă, aromă de izmă sau alte variante mai diluate, şi tot am obţinut rezultate destul de bune (folosind doze mai mari).

Unele dintre cele mai puternice ingrediente din frunzele de izmă, care se găsesc şi în ulei, sunt mentofuronul, mentonul şi

mentolul. Aceste componente ajută la eliminarea gazelor, au o puternică acţiune antiseptică/antivirală şi oferă un efect temporar moderat de amorţire şi sedare. Acţiunea lor este utilă pentru probleme digestive, laringită (gât inflamat) şi pentru durerile cauzate de dinţi şi gingii, mai ales la copiii cărora le cresc dinţii. Deşi nu este la fel de puternic ca uleiul de cuişoare pentru eliminarea anumitor tipuri de durere, uleiul de izmă este în general calmant şi oferă o alternativă mai la îndemână şi mai moderată.

Veţi observa în lista de aplicaţii care urmează că în unele locuri am etichetat izma drept stimulent, iar alteori m-am referit la ea ca fiind calmantă. Acesta e „Paradoxul izmei". Explicaţia este că izma e predominant *stimulentă pentru circulaţie, dar calmantă pentru nervi*, având astfel ambele calităţi în acelaşi timp. Este posibil, totuşi, ca unul dintre aceste efecte să fie mai putemic decât celălalt, în funcţie de modul de preparare. Uleiul de izmă este mai mult stimulent, iar ceaiul de izmă este mai mult calmant. În consecinţă, în cazul unei dureri de cap cauzate de o congestie, puteţi freca tâmplele sau ceafa cu o picătură de ulei de izmă, pentru stimularea circulaţiei sanguine. Pentru dureri de cap provocate de tensiune, alegeţi o cană cu ceai de izmă, pentru efectul lui relaxant. Experimentaţi pe propria piele, ca să înţelegeţi ce efecte produc în organismul dumneavoastră aceste preparate. Atunci veţi şti când este bine să îl folosiţi pe unul şi când pe celălalt, sau dacă este nevoie de amândouă.

Când cumpăraţi izmă, veţi primi de obicei frunze de izmă uscată. Acestea ar trebui să aibă o culoare gri-verzuie şi un miros clar de izmă. Dacă sunt maronii ori au altă culoare dubioasă, sau în cazul în care lipseşte aroma izbitoare de izmă, nu cumpăraţi.

Izma bine uscată şi de bună calitate conţine suficient ulei volatil în ea ca să fie eficientă pentru cele mai multe necesităţi. Utilizarea corectă a acestui ulei depinde de prepararea corectă a ceaiului şi de protejarea uleiului delicat astfel încât să nu se evapore. Asta înseamnă că **izma nu trebuie niciodată fiartă, ci doar opărită într-un vas bine acoperit**. Trebuie să simţiţi gustul şi mirosul de izmă în ceai, ceea ce înseamnă că uleiul este încă activ. Dacă din greşeală aţi fiert ceaiul, ar fi bine să îl aruncaţi şi să o luaţi de la capăt. (Această afirmaţie este valabilă pentru majoritatea plantelor în cazul cărora se

recomandă opărirea.) Merită să exersaţi, ca să învăţaţi să deveniţi maestru în prepararea ceaiurilor din plante, căci cea mai mare parte dintre aceste Zece plante esenţiale, inclusiv izma, se folosesc de obicei în această formă.

ERAL

Odată, pe vremea când locuiam cu prietena mea Regina, părinţii ei au venit în vizită. Voiau să iasă cu întreaga familie să ia cina în oraş, aşa că şi-au luat nepoţii şi au mers să caute un restaurant. S-au întors acasă două ore mai târziu şi am observat imediat că Regina părea îngrijorată. Ea mi-a spus că mama ei făcuse o indigestie severă, ceea ce i se întâmpla destul de des. De la dureri de stomac şi vezică biliară ajungea la dureri de cap şi de inimă, şi toate acestea durau uneori zile întregi. Mama ei avea prescris un medicament pentru această problemă, dar îl lăsase acasă şi Regina se întreba dacă aveam vreo idee care putea fi de ajutor.

Cum era noaptea târziu şi eram departe de oraş, mama ei a consimţit să încerce una dintre „chestiile naturiste" ale Reginei, până avea ocazia să facă rost de „un medicament adevărat". Regina m-a avertizat să mă gândesc la ceva care să nu i se pară prea radical mamei sale, căci îmi cunoştea foarte bine instinctele „creative".

Imaginaţia mea a pornit la început pe obişnuitele ei meandre amuzante şi apoi s-a îndreptat spre un articol evident şi disponibil, şi anume spre sticluţa de ulei de izmă *Aroma Vera*, pe care o am întotdeauna în geantă. I-am dat sticluţa Reginei şi i-am sugerat să îi dea mamei ei două picături într-un pahar cu apă, pe care să o soarbă la intervale de cinci minute. Apoi am reînceput să citesc romanul science-fiction. Regina s-a întors în bucătărie, să pună în practică ideea mea. În acel moment, părinţii ei discutau dacă nu era cazul să se întoarcă acasă chiar atunci, înainte ca simptomele să se agraveze. Între timp, Regina a pregătit licoarea de izmă şi mama ei a început să o soarbă.

> După scurt timp, discuţia din bucătărie s-a domolit şi, zece minute mai târziu, mama Reginei a venit să mă caute. Mi-a spus, surprinsă, că se simţea deja mai bine, şi m-a întrebat dacă era vreo problemă dacă lua mai multă izmă. Am liniştit-o, spunându-i că nu era nici o problemă, aşa că a mai luat o doză şi s-a dus la culcare. Soţul ei era şi el surprins, dar totodată uşurat. Se pare că soţia sa nu obişnuia să adoarmă repede după o astfel de criză. A doua dimineaţă, mama Reginei se simţea bine şi a hotărât să mai rămână câteva zile.

După aceea, după mai mulţi ani, am întrebat-o pe Regina cum se mai simţea mama ei. Am aflat că uleiul de izmă dădea rezultate în 70% din cazuri. Vreau să subliniez că izma nu este un remediu permanent, care poate vindeca tot, şi că astfel de probleme gastrice serioase implică necesitatea unui sfat medical autorizat. Totuşi, pentru calmare temporară, aş spune că este un remediu ce trebuie încercat.

Izma este cea mai puternică din familia mentei. Alte tipuri de mentă, cum ar fi *Mentha spicata*, au o acţiune similară, dar mai slabă. *Mentha spicata* este o alternativă utilă în situaţiile în care izma este prea puternică. Pentru copii sau adulţi cu reacţie adversă la aroma puternică a izmei, recomand utilizarea tipului *Mentha spicata*. Izma poate fi utilizată fără probleme la copiii mai mari de doi ani, dar la copiii mai mici de doi ani folosiţi *Mentha spicata*, căci izma este uneori prea stimulatoare pentru organismul unui nou-născut.

Izma poate fi cultivată foarte uşor, în grădină sau în casă. Se ştie că izma se încrucişează foarte uşor, în consecinţă, dacă vreţi să aveţi izmă pură, nu o plantaţi alături de alte tipuri de mentă. Eu am adus acasă izmă sălbatică, culeasă de pe malul râurilor, şi tot felul de alte tipuri de mentă, de la prieteni sau comandată din cataloage. Am cultivat şi am utilizat aceste tipuri, atât din plăcere, cât şi în scopuri medicale, şi am descoperit că toate dau aceleaşi rezultate ca şi izma, dar de obicei mai slabe. Pentru utilizări terapeutice, izma este întotdeauna tipul de mentă pe care îl aleg.

INDICAŢII TERAPEUTICE — IZMA

(Index de referinţe)

Abstinenţă de la cofeină
Aciditate
Antiseptic/Antiviral
Antispasmodic
Anxietate
Arsuri la stomac
Baie
Baie de izmă
Bolile copilăriei
Circulaţie
Clătirea părului
Colici
Congestie
Constipaţie
Crampe menstruale
Creşterea dinţilor
Diaree
Digestie
Durere
Dureri de cap
Dureri de dinţi
Facial
Febră
Frisoane
Gât
Gaze
Greaţă
Greţuri de dimineaţă
Halitoză
Insolaţie
Insomnie
Intestine
Îndepărtarea insectelor
Laringită
Mastită
Mâncărimi
Nervi
Palpitaţii
Piele
Post
Răceli şi gripă
Rău de mişcare
Relaxant/calmant
Respiraţie
Sâni
Sedativ
Sinus
Spasme
Spasme musculare
Supraexpunere
Terapie prin transpiraţie

FORMĂ:

Folosiţi frunze proaspete sau uscate sau ulei de izmă.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern: Ceai, infuzie, ulei, băutură proaspătă de izmă sau clismă.
Extern: Ceai, infuzie, ulei, cataplasmă, spălătură, baie.

SURSE:

Furnizori de plante medicinale, grădină, prin comandă poştală (plante uscate sau verzi), nenumărate pieţe în aer liber din toată lumea.

CONTRAINDICAŢII/PRECAUŢII:

Nu folosiţi izmă pentru copii mai mici de doi ani sau pentru persoane cu hipersensibilitate cunoscută la izmă, căci aceasta poate fi prea stimulatoare, ducând la stări temporare de vomă sau iritare internă. De obicei, *Mentha spicata* dă rezultate bune ca înlocuitor, în aceste cazuri. O excepţie o constituie cazurile de colici, când *Mentha spicata* nu are efect. Dacă nu există reacţii adverse la *Mentha spicata*, puteţi trece la ceai de izmă de concentraţie mică.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Deşi am pus accent pe folosirea ceaiului, există multe forme de preparate din plante, cum ar fi capsule, formule pentru copii, infuzie, buline de miere, siropuri etc. Vezi aceste titluri şi *Echivalenţe de dozaj* din *Capitolul I, Lecţia 2*.

Copii până la 3 ani: Pentru copii mai mici de doi ani, este de obicei mai bine să folosiţi *Mentha spicata*, ca înlocuitor al izmei (vezi observaţia referitoare la acest aspect de la *Contraindicaţii/Precauţii*). Începeţi cu 1/2 cană de ceai de *Mentha spicata*, de 2-3 ori pe zi, înainte să determinaţi dacă este necesar un ceai mai puternic, de izmă. Uleiul de izmă sau infuzia de izmă este de obicei prea puternică pentru uz intern, la această categorie de vârstă.

Copii între 4 şi 10 ani: 1/2-1 cană de ceai de izmă, de 1-3 ori pe zi, sau infuzie de izmă, câte 1 lingură, la 10-15 minute; sau ulei de izmă, 1 picătură de ulei pur în 1/2 cană de apă, sorbită de câte ori este nevoie, o dată sau de două ori pe zi.

Copii peste 11 ani şi adulţi: 1 cană de ceai de izmă, când este nevoie, sau infuzie de izmă, câte 1 lingură la 10-15 minute; sau ulei de izmă, 1-2 picături de ulei pur în 1/2 cană de apă, sorbită de câte ori este nevoie.

Observaţii referitoare la uleiul de izmă: Pentru orice uz intern al uleiului de izmă, doza poate varia în funcţie de tăria şi puritatea uleiului pe care îl găsiţi de cumpărat. De asemenea, ţineţi cont că am spus „sorbită de câte ori este nevoie". Asta înseamnă că nu este bine să îl beţi tot o dată. Sorbindu-l în timp de câteva minute, oferiţi uleiului răgaz să înceapă să lucreze încet. Uleiul de izmă luat în acest fel este atât de eficient încât în unele cazuri veţi descoperi că nici nu este nevoie să luaţi toată doza.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni şi alte vietăţi.

Încercaţi o infuzie de izmă (vezi *Capitolul I, Lecţia 2*) ca spălătură, pentru umezire sau baie, pentru piele, clătitul părului, nervi, supraexpunere, circulaţie, mâncărimi şi alte aplicaţii externe enumerate mai jos.

Uleiul de izmă diluat în ulei de măsline sau în apă reprezintă o alternativă pentru multe cazuri de uz extern. Pentru a obţine un preparat diluat de ulei de izmă, începeţi cu 2-5 picături din cel mai puternic ulei de izmă pe care îl puteţi găsi, şi diluaţi-l în 1/4 cană de dizolvant (de exemplu ulei de măsline, apă, alcool pentru frecţie). Experimentaţi pentru găsirea concentraţiei potrivite. De exemplu, eu pun 15 picături de ulei de izmă în 1/2 cană de ulei de măsline sau 5 picături într-o linguriţă de ulei de măsline, pentru o frecţie stimulatoare. Pentru inhalaţii, folosiţi infuzie sau adăugaţi 20 de picături de ulei de izmă pur (în funcţie de preferinţe) pentru fiecare cană de apă fierbinte. Faceţi un „cort" mic, cu ajutorul unui prosop, pentru a menţine şi direcţiona aburul, aplecaţi-vă deasupra vasului şi inspiraţi încet. Este o metodă potrivită pentru dureri de cap, congestia sinusurilor, mască facială stimulatoare, ochi obosiţi etc.

Folosiţi izma pentru a îndepărta insectele. Citiţi aplicaţia *Îndepărtarea insectelor*, din acest capitol.

INDICAŢII TERAPEUTICE — IZMA

Abstinenţă de la cofeină: Vezi aplicaţia *Circulaţie*.

Aciditate: Izma reduce sau elimină deseori disconfortul produs de un stomac hiperacid.

VEZI ŞI: Digestie, Greaţă, Intestine.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, tătăneasă, *remediu popular (administrat intern), ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: Beţi 1 cană de ceai de izmă sau 1 picătură ulei de izmă în 1/2 cană de apă, sorbind de câte ori este nevoie. Vezi şi *Dozaj general.*

Antiseptic/Antiviral: Ingredientele active din izmă (o parte dintre ele le-am descris în *Profilul de personalitate*) au capacităţi antiseptice. Uleiul este partea cea mai potentă a izmei şi poate fi folosit fie prin prepararea corectă a unui ceai, fie prin utilizarea chiar a uleiului.

Cum între cele *Zece plante esenţiale* există plante antiseptice mai puternice, nu vă bazaţi numai pe izmă, mai ales în cazurile severe. Observaţi alternativele (*) enumerate mai jos.

VEZI ŞI: Febră, Răceli şi gripă.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, coada-şoricelului, *echinacea, tătăneasă, *remediu popular, *usturoi.
DOZAJ: General.

Antispasmodic: Vezi aplicaţia *Spasme*.

Anxietate: Vezi aplicaţia *Nervi*.

Arsuri la stomac: Vezi aplicaţia *Digestie*.

Baie: Vezi aplicaţia *Baie cu izmă*.

Baie cu izmă: După o zi lungă de muncă, nimic nu se poate compara cu o baie cu izmă, pentru curăţare şi întărirea câmpului magnetic personal. Este bine ca izma să fie mereu pe agenda dumneavoastră, mai ales dacă lucraţi la computer sau sunteţi în contact zilnic cu un număr mare de oameni. O baie cu plante vă îmbunătăţeşte circulaţia, ajută la micşorarea efectelor supraexpunerii la elementele naturale (fie la mediul de lucru, fie la soare etc.), vă calmează nervii şi emoţiile şi acţionează, în general, ca un revigorant plăcut, la sfârşitul zilei.

VEZI ŞI: Facial, Nervi, Păr, Piele, Supraexpunere, Terapie prin transpiraţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *ghimbir.
DOZAJ: Preparaţi cel puţin 2 litri de ceai concentrat (cu o concentraţie de 3 ori mai mare ca de obicei), filtraţi plantele şi adăugaţi lichidul în baie. Sau puneţi cam 100 mg de plantă într-o pânză deasă şi scufundaţi-le direct în baie. În ambele variante, veţi avea parte de o baie cu ceai de izmă şi senzaţia e grozavă! Puteţi folosi şi ulei de izmă, dar este cam scump, pentru o baie întreagă. În funcţie de concentraţia uleiului de izmă, încercaţi pentru început cu 1 linguriţă de ulei, şi vedeţi ce efect are.

Bolile copilăriei: La copii de 2 ani sau mai mari, ceaiul de izmă este un remediu blând pentru calmarea multor indispoziţii, atât fizice, cât şi emoţionale. La primele semne de stomac deranjat, febră sau răceală, este uşor să convingi un copil să bea o cană de ceai de izmă, îndulcit cu miere. De obicei, atât este suficient pentru readucerea organismului copilului la starea normală, de echilibru, şi pentru a ajuta copilul să treacă peste o stare de disconfort de scurtă durată.

VEZI ŞI: Antiseptic/Antiviral, Baie de izmă, Colici, Febră, Frisoane, Greaţă, Intestine, Supraexpunere.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, coada-şoricelului, cuişoare, *echinacea, *tătănească, *usturoi.
DOZAJ: General.

Circulaţie: Proprietăţile stimulatoare ale izmei pun sângele în mişcare, mai ales spre ţesuturile de suprafaţă. Unii foşti băutori de cafea jură că o cană de ceai de izmă concentrat sau de ulei de izmă

în apă, dimineaţa, este suficientă ca să-i pună pe picioare. Este utilă mai ales pentru cei care tocmai au renunţat la cafea.

VEZI ŞI: Baie cu izmă, Frisoane, Răceli şi gripă, Terapie prin transpiraţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, *ghimbir, tătăneasă, usturoi.
DOZAJ: General.

Păr (şi pielea capului): Ceaiul de mentă folosit pentru clătirea părului este un tonic stimulator pentru pielea capului şi păr. Părul poate fi lăsat să se usuce după această clătire, sau poate fi clătit după câteva minute, cu apă normală. Eu am folosit întotdeauna ceai de izmă în acest scop, dar puteţi experimenta cu ulei sau infuzie de izmă. Puneţi câteva picături de ulei de izmă în nişte apă caldă, amestecaţi bine şi clătiţi-vă părul cu acest amestec.

VEZI ŞI: Circulaţie, Facial, Piele, Stimulent.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *tătăneasă, *ghimbir (ambele plante folosite pentru clătirea părului/pielii capului).
DOZAJ: Cel indicat.

Colici: Acesta este un caz în care un nou-născut poate beneficia în urma administrării unui ceai de izmă. Pentru copii sub 2 ani, începeţi încercând un ceai mai slab, de *Mentha spicata*, pentru a ajuta la eliminarea gazelor şi a altor tulburări digestive care însoţesc colicile. Dacă acest tip de mentă nu pare să dea rezultate, şi nu există nici efecte negative, încercaţi ceaiul de izmă. În ambele cazuri este bine, pentru copiii mai mari de 1 an, să îndulciţi ceaiul cu puţină melasă sau miere, dacă această îndulcire se dovedeşte a fi necesară. Pentru copii sub 1 an nu folosiţi miere, ci melasă. De obicei, uleiul de izmă este prea puternic pentru nou-născuţi, dar în ocazii rare, după ce au fost încercate ambele tipuri de ceai de mentă, am obţinut rezultate bune prin folosirea unei picături de ulei pur de izmă în jumătate cană de apă, administrat cu o lingură sau cu pipeta în doze mici, la intervale de 5 minute.

VEZI ŞI: Baie de izmă, Digestie, Intestine, Nervi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *echinacea, tătănească, *remediu popular (începeţi cu doze de 1/16 până la 1/8 linguriţă intern, la fiecare oră, pentru copii de până la 1 an).
DOZAJ: General sau cel indicat.

Congestie: Pe lângă obişnuitele congestii la cap sau piept, izma este utilă şi pentru tratarea circulaţiei, intestinelor şi glandelor sudoripare congestionate.

Pentru congestia la cap, folosiţi ulei de izmă în apă fierbinte sau ceai de izmă, pentru inhalaţii. Dacă folosiţi ceai, aveţi grijă să îl preparaţi cu un capac pe ibric, pentru a proteja uleiurile esenţiale ale plantei. În timp ce ceaiul este încă fierbinte, ţineţi capul deasupra vasului aburind. Creaţi un „cort", acoperindu-vă capul şi vasul cu un prosop, pentru a menţine aburii concentraţi. Inspiraţi adânc. Dacă nasul este prea înfundat ca să puteţi respira, încercaţi să beţi puţină apă cu pulbere de ardei iute de Cayenne, înainte să începeţi această procedură, pentru a pune lucrurile în mişcare (vezi *Ardei iute de Cayenne, Capitolul II*). Oricum, dacă este necesar, puteţi începe să respiraţi pe gură. Amestecaţi ulei de izmă, cam 1/2 linguriţă în 1/4 cană de ulei de măsline şi utilizaţi acest amestec ca frecţie pe piept şi/sau sinus, atât pentru copii, cât şi pentru adulţi.

Ceaiul fierbinte de izmă administrat intern ajută şi el la stimularea ieşirii organismului din starea de congestie. O doză mică de ardei iute, simplu sau în ceai, accelerează efectele izmei.

VEZI ŞI: Baie de izmă, Digestie, Mastită, Terapie prin transpiraţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ceapă, cuişoare, *echinacea, *ghimbir, tătănească, ulm cu coaja netedă, usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Constipaţie: Vezi aplicaţia *Intestine*.

Crampe menstruale: Ceaiul de izmă este un remediu ce trebuie încercat pentru calmarea durerilor de ciclu, datorită proprietăţilor sale relaxante şi capacităţii de a stimula circulaţia şi, în consecinţă, de a dispersa anumite tipuri de congestie. De asemenea, am constatat

că administrarea regulată a unui supliment de lactat de calciu, înainte şi în timpul menstruaţiei, previne şi calmează durerile.

O altă metodă bună este amestecarea a 5 picături de ulei de izmă concentrat într-o lingură de ulei de măsline şi masarea abdomenului inferior cu acest amestec. De asemenea, contra durerilor menstruale pot fi folosite toate metodele de la aplicaţia *Mastită*.

VEZI ŞI: Baie de izmă, Circulaţie, Mastită, Nervi, Spasme, Stimulent.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *ghimbir, tătăneasă.
DOZAJ: General şi cel indicat.

Creşterea dinţilor: Pentru a obţine o amorţire temporară, frecaţi gingiile dureroase cu 1 picătură de ulei de izmă, diluat în 10 picături de ulei de măsline, dacă uleiul de izmă este prea puternic. Uleiul de cuişoare este un agent de amorţire mult mai puternic şi reprezintă o bună alternativă, în special pentru cei foarte sensibili la acţiunea mentolată a izmei. Deseori depinde de ce aveţi la îndemână în momentul în care începe durerea de dinţi. Verificaţi şi remediile fitoterapeutice pentru creşterea dinţilor, la furnizorii locali. Acestea au deseori o eficienţă uimitoare.

VEZI ŞI: nimic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuişoare.
DOZAJ: Cel indicat.

Diaree: Vezi aplicaţia *Intestine*.

Digestie: Izma este un remediu digestiv extraordinar. O puteţi folosi pentru neutralizarea acizilor, eliminarea gazelor din stomac şi intestine, calmarea arsurilor de stomac, stimularea digestiei, atunci când aţi mâncat prea mult sau aţi mâncat alimente care nu v-au priit, combaterea stării de greaţă sau ca să rezolvaţi aproape orice alt deranjament stomacal. Dacă tulburările digestive sunt dese, este bine să încercaţi o cană de ceai de izmă înainte de masă, ca măsură preventivă. Dar nu neglijaţi să vă supravegheaţi dieta, deoarece cauza probabilă este ceea ce aţi mâncat şi modul în care aţi mâncat.

Dacă tulburările digestive se datorează unui ulcer, izma poate fi de ajutor, dar ardeiul iute şi tătăneasa sunt mai puternice (vezi *Capitolele II* şi *IX*).

Dacă ştiţi că aveţi un anumit organ digestiv congestionat (de exemplu, ficatul sau stomacul etc.) frecaţi direct locul respectiv cu câteva picături de ulei de izmă, pentru stimularea circulaţiei în zonă şi dispersarea congestiei. De asemenea, administraţi izmă intern. Aceste aplicaţii combinate vor duce la creşterea capacităţii digestive.

Pentru o durere de cap cu cauze digestive, vedeţi aplicaţia *Durere de cap*.

Eu ţin întotdeauna în poşetă o sticluţă cu ulei de izmă, deoarece tulburările digestive sunt o problemă comună pentru foarte mulţi oameni. De obicei, 1 sau 2 picături în 1/2 cană de apă, sorbite când este necesar, sunt suficiente pentru a uşura rapid digestia.

ERAL

Odată, am lucrat într-un magazin de dulciuri de pe strada principală a unui oraş turistic ce atrăgea oameni din toate colţurile lumii. În timpul unei săptămâni foarte aglomerate, telefonul meu era folosit de nu mai puţin de trei familii din trei ţări diferite, care vorbeau în trei limbi diferite şi care aveau probleme cu deschiderea maşinilor închiriate. În timpul uneia dintre aceste escapade, o familie germană era atât de nerăbdătoare să rezolve situaţia maşinii închiriate încât a lăsat-o pe bunică în magazin. Bătrâna părea foarte tulburată şi, prin limbajul semnelor şi câteva cuvinte englezeşti, mi-a spus că avea dureri mari de stomac. Când şi-a dat seama că fusese „uitată" în magazin, s-a necăjit şi mai tare.

Din „discuţia" noastră, am înţeles că mâncărurile americane pe care le consumase în timpul acelei vizite nu îi priiseră deloc şi că se temea teribil de călătoria cu avionul spre casă, care urma. Am scos imediat sticluţa cu ulei de izmă şi am pus o picătură în jumătate de pahar cu apă. I-am întins-o şi am încercat să o fac să înţeleagă că trebuia doar să

soarbă din ea. Femeia a sorbit o dată sau de două ori, şi apoi a dat paharul pe gât. La început nu s-a întâmplat nimic, dar apoi, cam după trei minute, au apărut regurgitaţii şi gaze, bătrâna zâmbind de fiecare dată. Izma stimulase nişte mişcări serioase, într-o zonă până atunci „în impas". Uneori, câteva regurgitaţii bune sunt foarte necesare!

Familia s-a întors curând şi ea a insistat să le explic de unde să facă rost de nişte ulei de izmă, pe care să îl ia acasă cu ea, în special pentru călătoria cu avionul.

VEZI ŞI: Aciditate, Colici, Dureri de cap, Greaţă, Intestine, Post.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, *echinacea, tătănească, remediu popular (luat intern), *ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General.

Durere: Uleiul de izmă, folosit extern, oferă de cele mai multe ori un efect de amorţire temporară, care este benefic în cazul durerilor provocate de mici cucuie, de creşterea dinţilor sau durerilor de laringe. Uleiul de izmă este mai slab în această privinţă decât uleiul de cuişoare, care este un agent de amorţire foarte potent şi pe care îl recomand întotdeauna pentru reacţii mai dure.

VEZI ŞI: Creşterea dinţilor, Dureri de dinţi, Laringită.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuişoare.
DOZAJ: Frecaţi ulei de izmă pe parte afectată sau, dacă acest ulei este prea tare (de exemplu, pentru creşterea dinţilor), diluaţi uleiul de izmă punând 1-5 picături într-o lingură de ulei simplu, cum ar fi uleiul de măsline, şi frecaţi zona dureroasă cu acest amestec diluat.

Dureri de cap: Durerile de cap se datorează foarte des indigestiei, unui ficat congestionat sau proastei circulaţii a sângelui spre cap (ceea ce reprezintă deseori un efect secundar al tensiunii). Luând ceai sau ulei de izmă intern, ajutaţi dispersarea congestiei, în acelaşi timp calmând nervii. Un alt mod de a folosi izma în această situaţie este să vă masaţi cu o picătură de ulei (sau chiar mai mult, dacă uleiul are

concentraţie mică) pe tâmple, pe frunte, în spatele urechii, sau în adâncitura de la baza cefei (zona nervului occipital mare). Dacă ştiţi că aveţi probleme cu un sistem digestiv congestionat, poate fi util să frecaţi direct zona respectivă (de exemplu deasupra ficatului sau stomacului) cu câteva picături de ulei şi, în plus, să administraţi izmă intern, aşa cum am descris mai sus.

VEZI ŞI: Baie de izmă, Circulaţie, Digestie, Intestine, Nervi, Stimulent.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului (în special tinctură de coada-şoricelului), ghimbir, tătăneasă, remediu popular (administrat intern).
DOZAJ: General.

Dureri de dinţi: Frecaţi gingia cu ulei de izmă. În funcţie de concentraţia uleiului pe care îl aveţi şi de vârsta persoanei care are nevoie de ajutor, poate fi necesar să diluaţi uleiul de izmă în puţin ulei simplu, cum ar fi cel de măsline (poate un raport de 1:10, ca în cazul creşterii dinţilor). Pentru mulţi copii sau indivizi foarte sensibili, este necesară varianta diluată, dar pentru cei mai rezistenţi, se poate folosi uleiul concentrat.

Uleiul de cuişoare este mult mai puternic pentru această aplicaţie şi poate ar fi util să folosiţi această alternativă, dacă îl aveţi în casă, sau să amestecaţi ulei de izmă cu ulei de cuişoare, pentru o tărie „intermediară".

VEZI ŞI: Creşterea dinţilor, Durere.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuişoare, remediu popular, usturoi.
DOZAJ: Cel indicat.

Facial: Folosiţi planta de izmă sau uleiul de izmă ca aplicaţie facială cosmetică, pentru a ajuta la curăţarea porilor, pentru stimularea circulaţiei şi îmbunătăţirea aspectului sănătos al pielii. Preparaţi un vas cu ceai tare de izmă, exact cum aţi face pentru o congestie a sinusurilor, şi ţineţi faţa deasupra vasului aburind, timp de 15, până la 20 de minute. Sau folosiţi 5 picături (1/4 linguriţă) de ulei de izmă pentru fiecare cană de apă. Ţineţi capul şi vasul acoperite cu un

prosop, pentru a concentra aburii. Un alt mod de a folosi izma facial este amestecarea uleiului de izmă cu apă, pentru prepararea unei măşti cosmetice. În acest caz, veţi obţine o mască grozavă atât pentru piele, cât şi pentru sinusuri! O mască de plante poate fi preparată prin înmuierea frunzelor uscate de izmă în apă sau prin mărunţirea lor într-un mojar, pentru a obţine o pastă de frunze proaspete. Întindeţi acest amestec pe faţă, timp de 15-20 de minute.

VEZI ŞI: Păr, Piele.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, *ghimbir, tătăneasă, *ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: Cel indicat.

Febră: Izma are efect calmant asupra nervilor şi stimulator pentru circulaţie, fiind aşadar foarte utilă în cazuri de febră, mai ales dacă febra este însoţită de deranjamente stomacale. Ceaiul sau uleiul de izmă pot fi folosite singure, sau pot fi amestecate cu o altă plantă, de exemplu cu coada-şoricelului sau tătăneasă, pentru o scădere mai puternică a febrei.

VEZI ŞI: Antiseptic/Antiviral, Baie cu izmă, Circulaţie, Greaţă, Nervi, Post, Terapie prin transpiraţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *coada-şoricelului, ghimbir (baie), tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: General sau, atunci când este amestecat cu o altă plantă, aşa cum am sugerat, beţi cât de mult doriţi.

Frisoane: Izma stimulează circulaţia, în special spre ţesuturile de suprafaţă, şi în acelaşi timp calmează nervii. Ambele acţiuni sunt foarte utile în combaterea frisoanelor. Beţi ceai fierbinte sau, dacă folosiţi ulei de izmă, puneţi-l în apă fierbinte.

Un ceai de izmă amestecată cu tătăneasă este grozav pentru această aplicaţie.

VEZI ŞI: Baie cu izmă, Circulaţie, Febră, Răceli şi gripă.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, *ghimbir, tătăneasă.
DOZAJ: General.

Gaze: Vezi aplicaţiile *Colici* şi *Digestie.*

Gât: Vezi aplicaţia *Laringită.*

Greaţă: Starea de greaţă poate apărea într-o mulţime de situaţii, începând de la gripă şi sarcină, până la situaţii cu încărcătură emoţională, cum ar fi cazul în care îi mărturisiţi colegului de apartament că i-aţi stricat iremediabil un obiect la care ţinea foarte mult.

Folosiţi ceai şi/sau ulei de izmă în orice situaţie care implică greaţa. Dacă există vreun motiv pentru care nu puteţi utiliza izmă, o alternativă este ceaiul sau pulberea din rădăcină de ghimbir (mai ales pentru greţurile de dimineaţă).

Pentru stările de vomă cu stomacul gol (nu pot să le sufăr), preparaţi o cană de ceai de coada-şoricelului/izmă şi luaţi câte 1 lingură la fiecare 10 minute. Starea de vomă se va calma, de obicei după 1-5 linguri, dar e mai bine să terminaţi cana de ceai, „ca să fiţi siguri"!

Dacă starea de greaţă este cronică şi se datorează unei diete nepotrivite, băuturii sau medicamentelor, încercaţi să luaţi măsuri pentru înlăturarea cauzei.

VEZI ŞI: Baie de izmă, Digestie, Nervi, Spasme.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *ghimbir, remediu popular (luat intern), ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General.

Greţuri de dimineaţă: Vezi aplicaţia *Greaţă.*

Halitoză: Pentru o respiraţie urât mirositoare cronică, îndreptaţi-vă atenţia spre curăţarea şi întărirea sângelui şi spre funcţiile de eliminare ale organismului, de exemplu prin folosirea uneia dintre ierburile suplimentare enumerate mai jos. În acelaşi timp, o picătură mică de ulei de izmă pe limbă poate masca bine respiraţia rău-mirositoare. De asemenea, uleiul de izmă folosit pentru împrospătarea respiraţiei este ideal după ce aţi mâncat usturoi. Dacă respiraţia rău-mirositoare se datorează gazelor stomacale, utilizaţi izma aşa cum se specifică în aplicaţia *Digestie.*

VEZI ŞI: Digestie, Intestine.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *cuişoare, ghimbir, tătăneasă.
DOZAJ: 1 picătură mică de ulei de izmă pe limbă sau, dacă aveţi nevoie şi de un ajutor digestiv, puneţi două picături de ulei în jumătate de pahar cu apă şi sorbiţi. Astfel, izma acţionează în două moduri, în acelaşi timp.

Insolaţie: Vezi aplicaţia *Supraexpunere*.

Insomnie: Vezi aplicaţia *Nervi*.

Intestine: Izma este calmantă pentru nervi, stimulatoare pentru circulaţie şi oarecum antispamodică. În consecinţă, poate calma crampele din intestine, un colon spastic, gaze şi cazuri uşoare de constipaţie sau diaree. O clismă cu ceai de izmă oferă deseori o alinare imediată pentru un intestin leneş, care are tendinţe de constipaţie, sau pentru un colon spastic şi, pe de altă parte, poate calma un intestin prea agitat şi diareea rezultată.

Totuşi, izma *nu* trebuie utilizată în cazuri de ulcer sever sau perforat, căci în aceste circumstanţe poate fi prea stimulatoare. În aceste cazuri puteţi folosi acţiunile calmante şi de normalizare ale unei clisme şi/sau ceai de tătăneasă sau ulm cu coaja netedă, pentru a obţine un efect rapid şi puternic.

VEZI ŞI: Digestie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, ghimbir, *tătăneasă, remediu popular, *ulm cu coaja netedă, usturoi.
DOZAJ: General. Pentru cazuri severe, de genul unui colon foarte spastic, puteţi bea 3-5 căni de ceai de izmă pe zi, timp de 7-10 zile.

Îndepărtarea insectelor: Folosiţi frunze uscate de izmă sau frunze uscate ale altui tip de mentă cu aromă puternică, pentru a îndepărta insectele şi a le împiedica să se strecoare în cerealele din cămară. Fie amestecaţi în cereale frunze de izmă uscate, fie umpleţi un ciorap vechi de nailon cu izmă şi îl puneţi în sacii cu cereale. Sau umpleţi nişte punguliţe mici cu izmă şi le puneţi în sacii sau vasele cu cereale (dacă nu vreţi ca frunzele să se amestece cu acestea). (Este interesant

că s-au făcut nişte studii oficiale referitoare la utilizarea izmei pentru îndepărtarea insectelor, deoarece în unele ţări africane, cum ar fi Ruanda, frunzele de izmă sunt utilizate de mult în acest scop.) Extinzând această idee, puteţi încerca trucul cu ciorapul plin cu izmă pentru a îndepărta insectele din locul de dormit al unui animal de casă.

Ungeţi-vă pielea cu ulei de izmă diluat pentru îndepărtarea insectelor. Eu am utilizat această metodă ani de zile şi am obţinut rezultate uimitoare. În unele părţi ale ţării, metoda pare să aibă un efect spectaculos, pe când în alte zone şi în anumite împrejurări nu dă rezultate la fel de bune. În consecinţă, nu pot recomanda izma drept un mijloc perfect de îndepărtare a insectelor, dar cum de multe ori dă rezultate, cred că merită să încercaţi. Uneori îmi leg în jurul gâtului o batistă pe care am pus câteva picături de ulei de izmă, în loc să pun ulei direct pe piele. Am folosit ideea aceasta cu batista şi legând-o la gâtul unui animal de casă, pentru a-l scăpa de atacurile muştelor sau ţânţarilor. Am combinat izmă cu eucalipt şi citronella (amândouă binecunoscute pentru capacitatea lor de a respinge insectele) pentru a obţine un amestec foarte puternic, pe care apoi l-am diluat cu un ulei vegetal ieftin şi cu care am frecat direct blana animalului. Acest tratament puternic poate dura timp de câteva zile, aşa că pregătiţi-vă sufleteşte să trăiţi alături de un animal de casă care e posibil să duhnească de aroma uleiului cu care l-aţi frecat!

VEZI ŞI: Piele.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, cuişoare, *usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Laringită: Uleiul de izmă are proprietăţi (vezi *Profilul de personalitate* de mai sus) care pot amorţi temporar orice faringe sau laringe inflamat. Această calitate este foarte utilă pentru cântăreţi sau oratori, care au deseori probleme de acest gen. Uleiul poate fi folosit şi pentru dureri de gât, deoarece calităţile sale de antiseptic pot combate direct cauza acestora.

VEZI ŞI: Antiseptic, Durere.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *cuişoare, usturoi, ghimbir, ceapă (tablete de gât), ulm cu coaja netedă (tablete de gât).
DOZAJ: 1 picătură de ulei de izmă pe limbă sau 1 sau mai multe picături de ulei în apă, pentru gargară (uneori ajută să adăugaţi un vârf de cuţit de sare, în gargară).

Mastită: Aceasta este caracterizată de o inflamaţie a limfei şi/sau a glandelor mamare. Cum am întâlnit deseori această situaţie la mamele care alăptau, acestora mă voi adresa aici în primul rând. Uneori, o mamă care alăptează poate simţi o durere şi/sau o zonă tare în sân, care evoluează rapid la o durere puternică, o duritate şi încălzire a zonei. Întotdeauna, este cel mai bine să începeţi tratamentul la primele semne de duritate apărute în glanda mamară, dar chiar şi dacă s-a trecut de această fază, am obţinut efecte folosind cataplasme sau comprese cu izmă. Vedeţi instrucţiunile detaliate pentru *Cataplasmă* sau *Compresă* în *Capitolul I, Lecţia 2.*

Pentru compresă, preparaţi un ceai tare de izmă, înmuiaţi o pânză în el şi aplicaţi-o, foarte caldă, pe sân. Înmuiaţi din nou pânza, la intervale de 5-10 minute şi continuaţi în acest stil cel puţin 20 de minute. Deseori, o sticlă de apă fierbinte aplicată peste pachetul cu izmă ajută la menţinerea căldurii acestuia. O alternativă a folosirii ceaiului este să aplicaţi uşor ulei de masaj de izmă (vezi reţeta de mai jos) pe zona respectivă, să o acoperiţi cu o pânză curată de bumbac şi apoi să aplicaţi o sticlă de apă fierbinte peste pânză. Între aplicaţiile compresei sau la capătul unei serii de 20 de minute de aplicaţii, masaţi viguros sânul în direcţia în care trebuie să curgă laptele, folosind uleiul de masaj din izmă. (Reţetă: 5 picături din cel mai concentrat ulei de izmă într-o lingură de ulei de măsline.)

Acest masaj trebuie să fie viguros şi deseori foarte deranjant la început, mai ales dacă sânul este inflamat. Ideea este să faceţi fluidele limfatice şi laptele să circule cât mai mult posibil, ceea ce duce la scăderea semnificativă a durităţii sânului. Masajul va ajuta la reducerea congestiei care a cauzat inflamaţia în sân. Aveţi grijă să ştergeţi orice urmă de izmă de pe sfârc, înainte să alăptaţi copilul.

Sfătuiţi mama să bea ceaiuri de plante, cum ar fi de coada-şoricelului sau izmă (acestea nu creează probleme copilului, prin trecerea

în lapte), 2-4 căni pe zi şi, în plus, să bea multă apă obişnuită, cel puţin 2 litri pe zi.

VEZI ŞI: Nimic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, ghimbir (folosit ca plantă alternativă în aplicaţia referitoare la sân), *tătăneasă.
DOZAJ: General şi cel indicat.

Mâncărimi: Vezi aplicaţia *Piele*.

Nervi: Izma este calmantă şi relaxantă pentru nervi şi are o acţiune sedativă moderată pentru mulţi oameni. O puteţi folosi pentru insomnie, anxietate şi tensiune nervoasă. Eu folosesc în general ceai sau infuzie de izmă, căci uleiul poate fi prea puternic şi stimulativ, în consecinţă anulând posibilele efecte calmante.

Mulţi elevi mi-au spus că o cană cu ceai seara este suficientă pentru a scăpa de starea de agitaţie de după o zi plină.

VEZI ŞI: Baie de izmă, Durere, Dureri de cap.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuişoare, *usturoi.
DOZAJ: De obicei, ceaiul este cea mai bună formă şi poate fi administrat în cantitatea necesară.

Palpitaţii: Ceaiul sau uleiul de izmă oferă o rezolvare moderată, dar constantă, a acestei situaţii. Pentru un efect mai puternic, utilizaţi ardei iute de Cayenne (vezi *Capitolul II*).

Uneori, dificultăţile cronice cu palpitaţii se pot datora indigestiei sau dificultăţii de eliminare a gazelor. Pentru această variantă, recitiţi aplicaţia *Digestie* din acest capitol şi din altele.

VEZI ŞI: Circulaţie, Digestie, Nervi, Stimulent.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, cuişoare, ghimbir, tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: General.

Piele: Uleiul şi ceaiul de izmă ajută amândouă la stimularea circulaţiei spre ţesuturile cutanate de suprafaţă. Folosită ca baie, izma este un bun tonic pentru piele. Puneţi câteva picături de ulei de izmă

într-un ulei de masaj sau de piele, pentru a ajuta la tonifierea pielii. Uleiul are proprietăţi antiseptice, deci poate fi folosit de câte ori este necesară această proprietate.

Ceaiul de izmă poate fi folosit pentru o baie sau o spălare care să calmeze erupţiile de pe piele.

Iritaţiile cronice ale pielii se datorează deseori unei diete nepotrivite, mai ales unor obiceiuri dietetice nepotrivite şi de durată, care împiedică ficatul să cureţe sângele corect. Sângele este în acest caz curăţat parţial prin sistemul limfatic şi prin piele, apărând astfel iritaţii cronice ale pielii. În orice situaţie cronică, este bine să analizaţi schimbările de dietă necesare, iar iritaţiile pielii sunt un exemplu foarte bun în acest sens. Dacă doriţi sfaturi pentru schimbarea dietei, citiţi cartea *Intuitive Eating (Alimentaţia intuitivă)*, de Humbart Santillo.

VEZI ŞI: Baie de izmă, Circulaţie, Facial, Terapia prin transpiraţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, ghimbir, *tătănească, *remediu popular, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General.

Post: Ceaiul de izmă este bun în timpul postului, sub forma unui supliment de o cană pe zi, faţă de programul zilnic. Nu este bine să folosiţi ceaiul de izmă ca unic ceai pentru post, deoarece acesta poate fi prea stimulator, dacă este utilizat singur în acest scop. Totuşi, dacă este folosit conform recomandărilor, poate ajuta la stimularea circulaţiei şi a activităţii organelor. Ceea ce înseamnă mai multă energie pentru dumneavoastră.

Pentru un post scurt (de 2-3 zile), vă sugerez să folosiţi drept ceai principal de curăţare pe cel de tătănească şi/sau ulm cu coaja netedă şi/sau coada-şoricelului (Vezi *Capitolele IX, X* şi *IV*).

VEZI ŞI: Circulaţie, Digestie, Intestine, Stimulent.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, coada-şoricelului, *tătănească, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: În timpul unui post scurt, beţi 1 sau 2 căni de ceai de izmă pe zi, ca supliment la ceaiul principal folosit, aşa cum am descris mai sus. Dacă izma se combină cu o altă plantă, puteţi să beţi cât de mult doriţi.

Răceli şi gripă: Folosiţi izmă pentru a calma simptomele asociate cu o simplă răceală sau gripă, cum ar fi frisoane, febră, junghiuri şi dureri etc. Pentru răceli sau gripe mai grave, este posibil să fie nevoie de una dintre plantele antibiotice mai puternice, cum ar fi usturoiul sau remediul popular (administrat intern).

Nu uitaţi să folosiţi ceai sau ulei de izmă pentru inhalaţii sau frecţie pe piept sau picioare (în acest caz este mai bun uleiul diluat) dacă apar simptome de răceli şi gripă.

VEZI ŞI: Baie de izmă, Febră, Greaţă, Post, Sinus, Terapia transpiraţiei.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, coada-şoricelului, cuişoare, *echinacea, *tătănească, *remediu popular (administrat intern), *usturoi.
DOZAJ: General.

Rău de mişcare: Vezi aplicaţia *Greaţă*.

Relaxant/calmant: Vezi aplicaţia *Nervi*.

Sâni: Vezi aplicaţia *Mastită*.

Sedativ: Vezi aplicaţia *Nervi*.

Sinus: Folosiţi ulei de izmă concentrat sau amestecaţi câteva picături din acesta într-o lingură de ulei simplu, cum ar fi uleiul de măsline, pentru a freca zona sinusurilor cu amestecul acesta. Este de ajutor şi să folosiţi doar o picătură de ulei în apropierea deschiderii nărilor, aşa încât să puteţi inhala aroma uleiului. Pentru nou-născuţi şi copii mici, eu pun uleiul pe o pânză şi o aşez lângă capul copilului, în timp ce acesta doarme. Numesc asta metoda „pânzei aromate pentru deschiderea sinusurilor". Ceaiul de izmă inhalat pe nări (câte o nară, pe rând) este un tratament plăcut pentru nas şi stimulent pentru sinusuri, mai ales după o zi de lucru într-un mediu plin de praf, de fum sau poluat cu alţi agenţi. (Vezi *Spălătură nazală* în *Capitolul I, Lecţia 2.*) Ceaiul este foarte util în cazurile de congestie a sinusurilor şi de iritaţii moderate ale acestora.

VEZI ŞI: Circulaţie, Congestie, Durere de cap, Răceli şi gripă.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ceapă, coada-şoricelului, *ghimbir, tătăneasă, usturoi,.
DOZAJ: General.

Spasme: Ceaiul sau infuzia de izmă au calităţi antispasmodice moderate. Starea de vomă, durerile menstruale, durerile de picioare, durerile de cap etc., toate răspund bine la un tratament cu izmă. Uleiul folosit extern este deosebit de util pentru spasme. Puteţi folosi simultan ceai sau infuzie de izmă, intern, şi ulei de izmă, extern.

VEZI ŞI: Baie, Crampe menstruale, Greaţă, Durere.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuişoare, ghimbir, tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: General.

Spasme musculare: Vezi aplicaţia *Spasme*.

Supraexpunere: Cum cea mai mare parte a vieţii am trăit în sud-vestul Statelor Unite, majoritatea experienţelor mele de supraexpunere la elementele naturii sunt legate de efectele soarelui. Totuşi, în perioada în care am locuit câţiva ani în statul New England, am descoperit că aceleaşi tratamente fitoterapeutice se aplică şi pentru supraexpunerea la frig.

Simptomele supraexpunerii pot include unul sau o combinaţie a următoarelor simptome:

- slăbiciune fizică totală
- durere de cap, în special însoţită de dureri ale ochilor
- degerături
- arsuri de soare
- stare de leşin
- frisoane
- temperatură extremă a corpului (fie ridicată, fie scăzută)
- confuzie mentală/emoţională.

Cele mai serioase cazuri de supraexpunere, în special cele ce implică stări de inconştienţă, necesită ajutor profesionist. În cazul

unor simptome moderate, există multe metode de tratament fitoterapeutic pe care le puteţi folosi.

Primul lucru care trebuie făcut, pentru a obţine o calmare imediată, este să faceţi o baie cu izmă (vezi aplicaţia *Baie cu izmă*) la temperatura potrivită pentru tipul de supraexpunere respectiv. Pentru supraexpunere la soare, folosiţi o baie călduţă. Pentru supraexpunere la frig, folosiţi o baie între călduţă şi caldă. Temperatura băii cu izmă trebuie întotdeauna să fie confortabilă pentru persoana care o face. Staţi în baie 20 de minute sau mai mult, dacă doriţi, adăugând apă fierbinte, aşa încât să menţineţi temperatura dorită.

În timpul băii, beţi nişte ceai de izmă (la temperatura camerei sau foarte cald) sau un ceai de plante, făcut dintr-una sau un amestec din cele Zece esenţiale. De exemplu, ceaiul de ghimbir este un stimulent puternic şi dă efecte la fel de bune pentru expunerea la frig, iar ardeiul iute este cel mai potrivit pentru cazurile de şoc. Pentru membrele reci, preparaţi înainte sau după baie un amestec de câteva picături de ulei de izmă într-o lingură de ulei simplu (uleiul de măsline e foarte bun) şi frecaţi membrele cu acesta, pentru a normaliza circulaţia.

ERAL

Am locuit odată într-o zonă de deşert, împreună cu un grup de prieteni care lucrau deseori în construcţii. Pete, un nou-sosit în grupul nostru, a decis într-o zi să se radă în cap. Şi-a uns ţeasta strălucitoare şi a plecat să muncească pe acoperiş, numai că după scurt timp a început să se simtă rău din cauza supraexpunerii la căldură. Scalpul a început să i se înroşească, la fel ca şi restul pielii lui neobişnuite cu arşiţa, căci nu purta nici cămaşă, nici ceva care să-i acopere capul. Când a venit la mine să îl ajut, tâmplele îi pulsau, era slăbit şi avea stări de greaţă şi, bineînţeles, pielea şi scalpul arse de soare îl deranjau teribil. Am recomandat imediat o baie cu izmă, dar după expresia lui am înţeles că nu credea că era un remediu suficient de puternic pentru suferinţele lui. Am sugerat să bea şi ceai

rece de izmă (dar nu cu gheaţă) în timpul băii şi după aceea. Apoi, i-am spus să se acopere tot timpul complet, când lucra afară, cel puţin până se obişnuia cu soarele puternic al deşertului.

Mai târziu, în aceeaşi seară, Pete s-a întors, fericit, spunând că se simţea excelent, cu excepţia pielii încă iritate. Îmi urmase sugestiile şi era surprins de cât de repede începuse să se simtă mai bine, după ce intrase în cele din urmă în baia cu izmă şi băuse nişte ceai.

A doua zi s-a întors la lucru, bine acoperit cu haine şi loţiune de plajă, şi semănând mai mult cu o roşie cu picioare păroase. Dar ce mai contează, construcţia a fost terminată!

VEZI ŞI: Baie de izmă, Circulaţie, Durere, Dureri de cap.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, cuişoare, *ghimbir, tătănească, usturoi.
DOZAJ: General şi cel indicat.

Terapie prin transpiraţie: În timpul oricărei boli, corpul elimină otrăvuri prin transpiraţie, prin intermediul ganglionilor limfatici şi prin piele. Faceţi o baie de izmă şi beţi ceai de izmă, ghimbir sau coada-şoricelului în timp ce staţi în baie, pentru a încuraja transpiraţia. Pentru o acţiune mai puternică, folosiţi o baie de ghimbir. Izma echilibrează circulaţia, ajutând corpul să elimine toxine prin transpiraţie.

VEZI ŞI: Baie de izmă, Circulaţie, Febră.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *coada-şoricelului, cuişoare, *ghimbir.
DOZAJ: General.

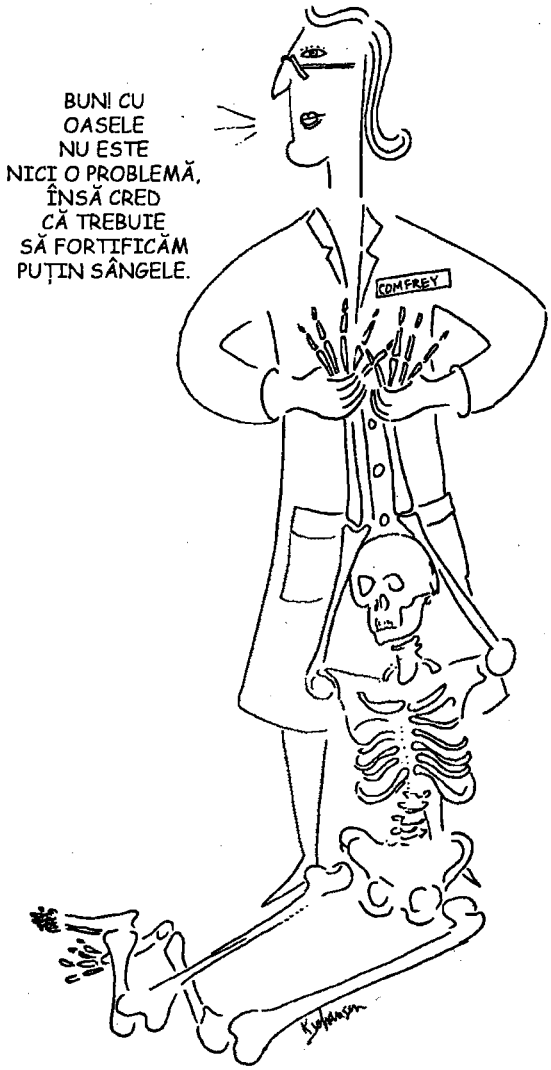
Stimulent: În *Profilul de personalitate* am descris „Paradoxul izmei" – faptul că izma este stimulatoare pentru circulaţie şi, totuşi, calmantă pentru nervi. Uleiul de izmă folosit singur este mai mult stimulator. O cană de ceai de izmă este mai mult relaxantă. Cantitatea de ulei de izmă care se află într-o cană de ceai este suficient de stimulatoare în

majoritatea cazurilor, dar atunci când este necesar, este posibil să preferăm acţiunea mai puternică a uleiului de izmă concentrat, folosit singur.

Stimulentul poate fi necesar în situaţii ca: digestie slabă, durere de cap, congestie a sinusurilor, circulaţie proastă, arsuri de stomac, spasme musculare etc.

VEZI ŞI: Circulaţie, Congestie, Crampe menstruale, Digestie, Dureri de cap, Piele, Sinus, Supraexpunere.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, *ghimbir, usturoi.
DOZAJ: General.

TĂTĂNEASA


BUN! CU OASELE NU ESTE NICI O PROBLEMĂ, ÎNSĂ CRED CĂ TREBUIE SĂ FORTIFICĂM PUȚIN SÂNGELE.
COMFREY

CAPITOLUL IX
TĂTĂNEASA
Symphytum officinale

Sângele şi pielea le revigorează
La interior şi exterior, microbii-i dezarmează.
Singură sau cu aliaţii săi, ea vrea să lupte
Să vindece sângerări, arsuri şi oase rupte.

Profil de personalitate – TĂTĂNEASA

Tătăneasa are nişte caracteristici extraordinare şi unice care sunt foarte neobişnuite în lumea plantelor. Este faimoasă pentru conţinutul ridicat de alantoină naturală, care se găseşte mai ales în rădăcină, dar şi în frunze.

Alantoina ajută şi la accelerarea curăţării suprafeţelor septice şi muribunde (ţesuturi moarte, bolnave sau care se vindecă greu), făcând loc pentru creşterea rapidă a ţesuturilor sănătoase. În vindecarea pielii şi oaselor, este cunoscut faptul că celulele noi nu cresc şi nu se refac repede pe suprafeţele septice (bolnave). Deşi alantoina în sine nu este antiseptică, ea catalizează creşterea numărului de leucocite în sânge, iar acestea luptă împotriva infecţiilor şi previn apariţia lor. Alantoina acţionează ca un hormon care, chiar şi în cantităţi mici, poate genera schimbări mari şi pozitive în capacitatea organismului de a elimina celulele bolnave şi de a le reabilita pe cele sănătoase. Tătăneasa este o plantă cu totul aparte!

Încă de la începutul secolului al XVI-lea, doctorii englezi au folosit şi au scris despre calităţile puternice de reproducere a celulelor pe care le are tătăneasa. Asta s-a întâmplat cu mult înainte ca oamenii de ştiinţă să identifice prezenţa alantoinei. Mai târziu, s-a

descoperit că alantoina este un agent activ în dezvoltarea fetusului şi a laptelui mamei, care ajută la creşterea copilului.

Deşi alantoina s-a dovedit extraordinar de eficientă prin capacităţile ei de vindecare, există multe alte proprietăţi ale tătănesei care acţionează împreună cu alantoina, pentru a îmbunătăţi acţiunea acesteia. Printre acestea se numără colecţia largă de proteine folositoare ale tătănesei, capacitatea ei rară de a pune la dispoziţia organismului cantităţi mari de vitamină B_{12} şi calitatea mucilaginoasă a frunzelor şi rădăcinilor ei, care o fac extrem de calmantă pentru membranele mucoase iritate şi alte zone inflamate. Nu uitaţi că, în medicina naturistă, fiecare plantă are numeroase proprietăţi care lucrează împreună, sporindu-şi calităţile una celeilalte şi de aceea, când dintr-o plantă se extrage un aşa-zis „ingredient activ" şi este folosit singur, pierdem această interacţiune valoroasă.

Tătăneasa este extrem de puternică atunci când este pregătită aşa cum trebuie. Alantoina este mult mai solubilă în apă fierbinte, decât în apă rece, dar începe să se descompună rapid la căldură prelungită, mai ales dacă se trece de punctul de fierbere. Alantoina dă cele mai bune rezultate când nu este pregătită în apă dură sau când nu este lăsată să stea în formă fiartă mai mult de 24 de ore. Asta înseamnă că, pentru a obţine cea mai bună eficienţă a rădăcinilor şi frunzelor de tătăneasă, este bine să fierbeţi planta în apă distilată, aducând-o până exact la punctul de fierbere. Acoperiţi cu un capac timpul necesar (de obicei, între 10 şi 30 de minute) şi apoi folosiţi preparatul imediat, sau în cel mult 24 de ore. De aceea este mai bine să aveţi rădăcina de tătăneasă sub formă de pulbere sau tăiată în bucăţi mici, aşa încât să se opărească uşor şi rapid. Frunzele uscate sau proaspete sunt uşor de rupt sau mărunţit. Ideea este ca o suprafaţă cât mai mare de părţi de tătăneasă să fie în contact cu apa fierbinte sau cu alt mediu de extragere. Uneori, dacă fiertura nu pare suficient de puternică şi dacă s-a răcit deja, şi deci nu mai continuă să extragă substanţele din plantă, o reîncălzesc şi o las din nou să stea. Aceste „puncte de fineţe" ale pregătirii tătănesei, care îmbunătăţesc categoric puterea plantei, nu sunt totuşi atât de cruciale încât să distrugă eficienţa tătănesei, dacă nu sunt respectate întocmai. Chiar dacă trebuie să fierbeţi puţin rădăcina în apa obişnuită de la robinet

(aşa cum fac mulţi), puteţi să vă aşteptaţi la un ajutor substanţial de la această plantă puternică.

ERAL

De-a lungul anilor, am observat în practica mea că de cum învăţ să vindec ceva, imediat încep să primesc cereri de la diferiţi oameni, ca să îi ajut chiar în acea problemă. Acest fenomen era atât de des încât uneori simţeam o reticenţă în a învăţa ceva nou, ştiind că urma, probabil, să fiu nevoită să tratez foarte curând cazuri severe corelate cu noile mele cunoştinţe! Exact aşa s-a întâmplat cu un tip de boală de piele care era, de regulă, diagnosticată de doctori ca fiind eczemă.

Nu ştiu niciodată sigur ce etichetează medicii oficial drept eczemă. Mi-au fost prezentate multe probleme ale pielii cu aspect diferit, fiecare diagnosticată drept eczemă, de un medic sau altul. În multe cazuri este prescris medicamentul cortizon, folosit în general sub formă de cremă, şi persoana care venea la mine căuta o alternativă, fiind cunoscută lista lungă de posibile efecte secundare ale acestui medicament. O dată ce am început să obţin succese regulate utilizând tătăneasă în multe afecţiuni ale pielii, am început să primesc o serie de cereri pentru nişte boli de piele tot mai dureroase, încăpăţânate şi aducătoare de vicisitudini (grozav cuvânt, nu?), inclusiv pentru eczeme.

Un caz memorabil a fost cel al lui Emily, o tânără de douăzeci de ani, care avea o eczemă gravă pe mâini, încheieturi, pleoape şi răspândită şi pe alte zone ale corpului. Era o erupţie permanentă, care îi provoca un disconfort continuu şi o ţinea foarte izolată din punct de vedere social. Emily, ca şi mulţi alţii care mi-au spus acelaşi lucru, constatase că acele creme cu cortizon prescrise ofereau o calmare rapidă, dar doar de scurtă durată, fără a vindeca efectiv. Eu ştiam că, în timp, aveau să fie necesare aplicări mai masive şi mai frecvente de cortizon, pentru a obţine aceleaşi efecte simptomatice de la început. Între timp,

creşteau şi riscurile implicate de utilizarea cortizonului. Mai ştiam că în tratarea naturistă a unui caz atât de vechi precum cel al lui Emily era necesară mai mult decât o simplă cataplasmă care să se aplice doar o dată. I-am explicat dedicarea implicată de efectuarea unui tratament zilnic, care să o ajute în rezolvarea problemei ei.

Emily a început să bea zilnic patru căni de ceai din rădăcină sau frunze de tătăneasă. Intenţia era să cureţe şi să îşi întărească sângele, în acelaşi timp începând să elimine pielea bolnavă şi să reconstruiască celulele noi ale pielii. Ea trebuia să utilizeze cortizonul cât mai puţin posibil şi să elimine din dietă mâncărurile ce produceau un stres suplimentar asupra organismului – zahăr procesat, cofeină, prăjeli etc. Am preparat şi o alifie de tătăneasă, pe care să o folosească direct pe piele. (În prezent, există pe piaţă unele extrem de bune.) După aproximativ două săptămâni, rezultatele au fost observabile. Pielea ei a început să se cureţe singură, deşi utiliza doar ocazional crema cu cortizon, şi a rămas aşa aproape timp de o săptămână, în loc ca eczema să reapară din nou la trei, patru zile, cum se întâmpla înainte. Alifia de tătăneasă era calmantă şi ajuta mult la reducerea simptomelor, deşi nu atât de vizibil precum crema cu cortizon. Dar Emily simţea că putea accepta asta, deoarece acţiona în acelaşi timp asupra problemei generale. Răbdarea ei a fost răsplătită în mai puţin de două luni. A reuşit să renunţe total la cortizon. De câte ori avea câte o erupţie din cauza unor emoţii puternice sau a problemelor psihologice asociate cu boala ei de piele, creştea doar doza de tătăneasă (la 5-6 căni) timp de câteva zile, şi asta era tot. (Am folosit forma de ceai de tătăneasă pentru că aceasta introducea planta în corp într-o formă gata să fie folosită, împreună cu apa suplimentară necesară pentru spălarea sistemelor de eliminare şi curăţarea sângelui. Astfel, pielea nu a mai fost nevoită să preia această povară, ca înainte.)

Această metodă de tratament a continuat cam trei luni, la capătul cărora eczema nu mai era vizibilă decât în perioadele de stres extrem, şi

atunci doar în pete mici, care se curăţau rapid. Viaţa socială a lui Emily a început să se schimbe rapid. Se simţea mai încrezătoare în sine, iar sănătatea ei a făcut paşi mari înainte. În lunile în care s-a ocupat de problema ei de piele, am văzut clar amândouă că îmbunătăţirea se datora unei combinaţii a ceea ce făceam – de la schimbările de dietă, până la relaxare. Şi totuşi era la fel de clar că utilizarea tătănesei fusese un factor crucial în vindecare, căci simptomele reveneau în forţă, de câte ori înceta să o ia.

După trei luni de utilizare zilnică a ceaiului de tătăneasă, Emily a redus doza la 2 căni pe zi. Când am vorbit ultima dată cu ea (la capătul unui an), mai lua doar 1 cană de tătăneasă zilnic, ca tonic şi „preventiv", şi nu îi mai apăruse eczema de peste trei luni. Efectul secundar al tratamentului cu tătăneasă a fost o îmbunătăţire vizibilă a stării ei generale de sănătate, căci tătăneasa îi întărea întregul organism, nu doar pielea.

Aceasta este doar una din numeroasele „poveşti despre piele". Tătăneasa este planta care îmi vine întotdeauna în minte, când apare o dilemă legată de piele.

Tătăneasa creşte foarte uşor din bucăţi de rădăcină tăiată. Este o plantă pe care este bine să o luaţi întotdeauna cu dumneavoastră şi să începeţi să o cultivaţi, în casă sau afară, oriunde aţi locui. Eu am luat cu mine „începuturi" de rădăcină de tătăneasă de pe Coasta de Est, în sud-vestul Statelor Unite şi am constatat că poate creşte în cea mai mare varietate de climă. Rădăcinile de tătăneasă trebuie recoltate atunci când conţin cea mai mare concentraţie de alantoină, în timpul lunilor de iarnă, din ianuarie, până în martie. În această perioadă, planta se pregăteşte pentru efortul nou de dezvoltare celulară din primăvară şi îşi concentrează toate resursele în rădăcini. Recoltaţi rădăcinile prin săpare, apoi curăţaţi stratul exterior mai dur şi tăiaţi-le în bucăţi cât mai mici (veţi avea nevoie de o toporişcă mică sau de un cuţit mare şi ascuţit), pentru a se usca mai rapid şi a putea fi

pregătite cu mai multe eficienţă în viitor. Rădăcinile vor fi destul de umede. Pentru a împiedica apariţia mucegaiului în timpul uscării, întindeţi-le în straturi subţiri pe un carton, ferite de lumina directă a soarelui (e perfect în climate fierbinţi şi uscate) sau încercaţi să le uscaţi într-un cuptor cu temperaturi mici (între 40 şi 50 de grade).

Dacă nu sunteţi o persoană care să se ocupe de cultivarea plantelor, puteţi oricând să luaţi frunze şi rădăcini de plante de la un furnizor de plante medicinale. Frunzele de tătăneasă uscate aşa cum trebuie păstrează o mare parte din culoarea lor verde intensă, aşa că nu le cumpăraţi dacă sunt maronii sau cenuşii. Rădăcina de tătăneasă uscată poate avea diferite nuanţe, de la crem la maroniu. Dacă este negricioasă, este probabil să nu fi fost pregătită corect.

După ce plantaţi tătăneasa, aceasta se „prinde" pentru totdeauna. Rădăcinile de tătăneasă se înfig foarte adânc în sol, oarecum în genul rădăcinilor de copaci, şi din bucăţile de rădăcină rămase în pământ după recoltare, primăvara vor răsări noi plante de tătăneasă.

În aprilie şi mai, concentraţiile de alantoină din rădăcinile de tătăneasă încep deja să scadă. În această perioadă alantoina începe să urce, stimulând regenerarea celulelor pentru creşterea unor noi tulpini, frunze şi flori. Concentraţia de alantoină din tulpină şi frunze nu este niciodată într-o cantitate atât de mare ca aceea care se găseşte pe timpul iernii în rădăcini, frunzele (în primul rând) şi tulpinile (într-o măsură mai mică) deţin totuşi cantităţi semnificative şi utilizabile de alantoină, împreună cu alte vitamine, minerale şi proteine care duc la creşterea proprietăţilor terapeutice ale tătănesei şi o transformă într-o recoltă hrănitoare importantă pentru oameni (poate fi preparată ca şi spanacul, crudă sau fiartă) şi pentru animale domestice (vezi aplicaţia *Nutriţie* de mai jos). Florile ei sunt frumoase şi pot fi mâncate, dar nu conţin cantităţi importante de alantoină. În concluzie, perioada cea mai potrivită pentru culegerea frunzelor mature de tătăneasă este cea dinainte sau după înflorirea plantei. Aceasta este perioada în care proprietăţile nutritive şi cantitatea de alantoină din frunze sunt cele mai puternice, întrucât nu sunt direcţionate spre formarea de flori şi nici nu se retrag în rădăcini, spre sfârşitul toamnei, pentru depozitare pe timpul iernii.

Recoltarea frunzelor mature se face pur şi simplu prin culegerea acestora şi utilizarea lor sub formă crudă, sau prin tăierea frunzelor, cu tot cu codiţă, şi atârnarea lor, în mănunchiuri, într-o zonă umbrită şi uscată (în casă sau afară), până ce se usucă bine. Apoi, este uşor să rupeţi frunzele de pe codiţele mai mari (cele mici şi subţiri rămân, de obicei, împreună cu frunza) şi să le păstraţi într-un săculeţ sau într-o cutie, la loc întunecat şi uscat, de exemplu într-un bufet. Codiţele mai mari rămase pot fi puse separat.

Toate acestea nu trebuie să vă intimideze şi să vă facă să credeţi că trebuie neapărat să respectaţi acest grafic de timp pentru recoltare sau că este absolut necesar să cultivaţi singuri tătăneasă, pentru a obţine rezultate bune. Nu am vrut decât să subliniez când puteţi obţine rezultate maxime de la tătăneasă. Eu folosesc orice parte din planta mea de tătăneasă de câte ori apare nevoia, indiferent ce moment al anului este. Dar dacă o recoltez ca să o utilizez mai târziu, atunci ţin cont de perioadele cele mai bune. În cazul utilizării tătănesei uscate cumpărate de la un magazin de plante medicinale, va trebui să vă bazaţi pe faptul că recoltatorii comerciali se pricep la ceea ce fac (nu uitaţi, totuşi, să verificaţi dacă produsul are culoarea care trebuie, da?). Ţinând cont de rezultatele bune obţinute de majoritatea celor care au cumpărat tătăneasă, cred că puteţi fi optimişti, în această privinţă.

Atunci când am aflat prima dată despre toate modurile de utilizare a tătănesei, m-am poticnit deseori la încercarea de a decide care parte a plantei, rădăcina sau frunza, trebuia folosită pentru o anumită situaţie. Mulţi dintre prietenii mei naturişti spuneau doar: „foloseşte tătăneasă pentru asta şi asta" şi, dacă nu mă gândeam să-i întreb exact cum să o prepar sau să o aplic, ajungeam acasă şi începeam să îmi pun eu aceste întrebări. Câteodată mă aflam în zone atât de izolate încât nu era posibil să-i contactez prin telefon, atunci când apăreau întrebările, aşa că de multe ori eram cam neliniştită că foloseam rădăcini sau frunze la întâmplare, în funcţie de posibilităţi şi nu în „cel mai bun mod", pe care ar fi fost bine să îl ştiu. Această situaţie era complicată şi mai mult de faptul că, chiar dacă îi întrebam direct care parte era mai bine să o folosesc pentru o anumită

aplicaţie, prietenii mei mai experimentaţi îmi dădeau răspunsuri diferite, în momente diferite.

După multe studii şi experienţe cu rădăcini şi frunze verzi şi uscate de tătănească, am constatat că în cele mai multe cazuri, pentru utilizări normale – răni, tulburări digestive, tonifierea sângelui etc. –, obţineam rezultate aproape identice, indiferent care parte a tătănesei o utilizasem. Frunzele au suficientă alantoină pentru satisfacerea multor necesităţi şi cum sunt mai bogate în componente nutritive şi au un gust mai apreciat de majoritatea oamenilor (atunci când sunt administrate intern), ele reprezintă prima mea alegere, în situaţiile obişnuite. Când un prieten sau un elev are nevoie de ajutor pentru o sângerare internă, pentru o boală de termen lung sau răni şi ulceraţii vechi, care par să revină la nesfârşit, fără să se vindece, atunci am constatat că sunt necesare rădăcinile de tătănească, datorită concentraţiei lor mai ridicate de alantoină.

Frunzele de tătănească, verzi sau uscate, sunt o sursă nutritivă extrem de potentă pentru oameni şi pentru animale râmătoare, aşa că nu uitaţi să citiţi aplicaţiile referitoare la *Băutură de verdeţuri*, *Nutriţie* şi *Animale de companie/domestice*, de mai jos. Cu ani în urmă, am descoperit o carte excelentă, care conţinea informaţii detaliate despre modul de utilizare, valoarea nutritivă şi cultivarea tătănesei: *Comfrey: Fodder, Food & Remedy* (*Tătăneasa: furaj, aliment şi leac*), de Lawrence D. Hills. Deşi această carte nu se mai publică acum, merită să căutaţi un exemplar în biblioteci. De asemenea, căutaţi *Herbal Pharmacy* (*Farmacia naturistă*), de John Heinerman, şi *Natural Healing with Herbs* (*Vindecarea naturală cu ajutorul plantelor medicinale*), de Humbart Santillo; pentru alte informaţii mai exacte despre utilizarea şi proprietăţile tătănesei, în general.

În prezent, unii cercetători afirmă că tătăneasa poate conţine diverse cantităţi de alcaloizi de pirolizidină saturaţi (numiţi PA). Asociaţia Producătorilor de Plante Medicinale sugerează acum limitarea utilizării tătănesei doar la uzul extern. Pentru anumiţi indivizi, PA saturaţi administraţi intern s-au dovedit a fi dăunători pentru ficat, mai ales în cazul utilizării zilnice, pe termen lung. Cu toate acestea, mulţi alţi utilizatori/autori/profesori consideră că reputaţia atât de

veche a tătănesei ca fiind o plantă unică, sigură şi extrem de tămăduitoare vorbeşte de la sine. Eu mă încadrez în acest ultim grup şi, prin urmare, nu am ezitat să includ tătăneasa printre cele Zece plante esenţiale.

Totuşi, nu vreau să închid acest subiect pentru cititorii mei, mai ales că mi-am dat seama că există anumite neînţelegeri asupra diferitelor specii de tătăneasă. În această carte, eu mă refer strict la specia de tătăneasă numită *Symphytum officinale*. Unele companii sunt mai puţin precise în identificarea speciilor utilizate, din motive comerciale. În consecinţă, este posibil ca anumite preparate să folosească o specie de tătăneasă care să conţină diverse cantităţi din acei alcaloizi suspecţi. Vă recomand o abordare prudentă, atunci când folosiţi tătăneasă intern, în anumite circumstanţe. (Asta nu este valabil şi pentru uzul extern.) Pentru copiii sub trei ani, pentru femei gravide sau care alăptează sau pentru cei care au probleme cu un ficat slab sau bolnav, sugerez utilizarea unui concentrat lichid de tătăneasă, care este complet lipsit de PA (astfel eliminându-se total problema PA).

Dacă nu faceţi parte din nici una dintre categoriile de risc de mai sus, ar fi bine, poate, să includeţi totuşi un sprijin suplimentar pentru ficat, pe perioada unui uz intern, zilnic şi pe termen lung (trei săptămâni sau mai mult) a tătănesei, adăugând la planta sau preparatul de tătăneasă o cantitate egală dintr-o plantă care să susţină puternic ficatul, cum ar fi frunza de anghinare (*Cynara scolymus*) sau seminţele de laptele ciulinului (*Silybum marianum*). Şi puteţi să faceţi o pauză de o săptămână, la fiecare trei săptămâni de utilizare zilnică a tătănesei.

INDICAŢII TERAPEUTICE — TĂTĂNEASA

(Index de referinţe)

Animale
Animale de companie/Animale domestice
Apă de tătăneasă
Arsuri
Baie
Baie cu tătăneasă

Băutură de verdeţuri
Chirurgie
Ciupituri de insecte
Colite
Congestie
Diaree
Dislocare
Digestie
Eczemă
Expectorant
Forţă
Infecţie
Inflamaţie
Intestine
Iritaţie de la scutece
Întinderi
Laptele matern
Luxaţii
Membrane mucoase
Mucilagiu
Nutriţie
Oase
Ochi
Piele
Plămâni
Pneumonie
Proteine
Purificarea sângelui
Răceli şi gripă
Răni
Răni cangrenate
Regenerarea celulelor
Revigorare
Rinichi
Sângerări
Sân
Sinus
Tonic
Tonic pentru sânge
Tuse
Ulceraţii

FORMĂ:

Rădăcini şi frunze proaspete; rădăcini uscate, pisate sau tăiate în bucăţi mici; frunze uscate, mărunţite sau pisate.

METODE DE UTILIZARE:

Intern: utilizaţi frunze de tătănească pentru băutură de verdeţuri sau legume fierte (vezi aplicaţia *Băutură de verdeţuri*). Folosiţi rădăcini sau frunze pentru ceai, tinctură, capsule, decoct, infuzie. Folosiţi oricare dintre metodele de utilizare descrise în *Capitolul I, Lecţia 2.*

Extern: utilizaţi cataplasmă sau compresă de rădăcini şi/sau frunze verzi sau uscate (bucăţi întegi sau pisate), alifie de tătănească, loţiune, tinctură etc.

SURSE:

Furnizori de plante medicinale; cultivaţi singuri; sau comandaţi prin poştă plante verzi sau uscate.

CONTRAINDICAŢII/PRECAUŢII:

Pentru uzul intern în timpul sarcinii sau alăptării, pentru copiii sub 3 ani sau pentru persoane cu boli de ficat sau ficat slab, folosiţi numai concentrat de tătăneasă lipsit de PA. Dacă apar semne de probleme cu ficatul, de exemplu icter sau dureri de ficat, întrerupeţi tratamentul. Vezi detalii în legătură cu această observaţie la pag. 281, în *Profilul de personalitate* al tătănesei. Nu există contraindicaţii pentru uzul extern al tătănesei.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Deşi am subliniat utilizarea plantei în ceai, există multe alte forme de preparate fitoterapeutice care pot să înlocuiască această variantă, cum ar fi capsulele, formulele pentru copii, decoctul, infuzia, bulinele de miere etc. Vezi aceste paragrafe, precum şi *Echivalenţe de dozaj*, în *Capitolul I, Lecţia 2.*

Copii până la 3 ani: Pentru uz intern, numai concentrat de tătăneasă fără PA. Acesta se găseşte la cea mai mare parte a furnizorilor de produse naturiste sau direct prin comandă poştală.

Există mai multe detalii despre tătăneasa fără PA, la pag. 281.

Copii între 4 şi 10 ani: 1/2 linguriţă de pulbere de rădăcină de tătăneasă sau 1 linguriţă de frunze de tătăneasă, la fiecare 3-5 ore, de maximum cinci ori pe zi, în funcţie de necesităţi. Acestea pot fi luate într-una din formele sugerate la *Formule pentru copii*, în *Capitolul I, Lecţia 2.*

Sau tinctură de tătăneasă din comerţ, în concordanţă cu indicaţiile producătorului.

Se poate bea 1 cană de ceai de tătăneasă, făcut din rădăcini sau frunze, în locul unei singure doze de tătăneasă precum cea prezentată mai sus. De asemenea, tot în locul unei singure doze pot fi folosite băutura de verdeţuri sau apa de tătăneasă (până la 2 căni pe zi). Vezi şi *Echivalenţe de dozaj*, în *Capitolul I, Lecţia 2.*

Copii peste 11 ani şi adulţi: 1/2 linguriţă de rădăcină de tătăneasă pulbere sau 2 linguriţe de pulbere de frunze de tătăneasă, o dată

la 3-5 ore, de maximum 6 ori pe zi, în funcţie de necesităţi. Acestea pot fi luate în oricare dintre formele sugerate la capsule, buline de miere, formule pentru copii sau *Echivalenţe de dozaj*, în *Capitolul I, Lecţia 2.*

Sau se poate administra tinctură de tătănească, cumpărată din comerţ, respectând indicaţiile producătorului.

În locul unei doze de pulbere sau tinctură de tătănească descrisă mai sus, puteţi lua ceai de tătănească (maximum 6 căni pe zi) sau 1/2-1 cană de apă de tătănească sau băutură de verdeţuri, maximum 2 căni pe zi.

Animale de companie sau alte vietăţi: Bulinele de miere din rădăcină de tătănească (sunt bune şi frunzele, dar eu folosesc de obicei rădăcini, deoarece acestea sunt mai eficiente pentru multe dintre necesităţile animalelor şi, în consecinţă, aveţi nevoie de o cantitate mai mică pentru a obţine un rezultat), împinse mult pe gâtul animalului, pentru ca acesta să le înghită. Multor animale le place gustul tătănesei şi o mestecă cu plăcere. Animalele care pasc mănâncă frunze verzi sau uscate de tătănească, iar altele, de exemplu, porcii, mănâncă rădăcini proaspete. Pentru a stabili un dozaj, trebuie să estimaţi, ţinând cont de greutatea corporală a animalului şi făcând echivalentul cu dozele de la adulţii umani. Nu a fost niciodată nevoie să vindec un elefant, dar pentru un cal se poate începe cu un dozaj de 2 sau de 3 ori mai mare decât cel pentru adulţi.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni şi alte vietăţi.

Pregătiţi o compresă sau o cataplasmă dintr-un decoct sau infuzie concentrată, preparate din rădăcini sau frunze de tătănească verde sau uscată, şi aplicaţi direct pe porţiunea afectată.

Decoctul sau infuzia de tătănească pot fi folosite pentru curăţarea cu atenţie (clătirea) a unei zone externe, înainte de aplicarea unei cataplasme sau comprese. Pentru problemele externe mai puţin

grave, această clătire cu tătăneasă poate fi suficientă fără alt tratament.

Frunzele proaspete de tătăneasă pot fi amestecate cu puţină apă, într-un mixer, până devin o pastă groasă, care poate fi aplicată drept cataplasmă, într-un strat de 6-12 mm grosime. Frunzele proaspete pot fi şi mestecate, pentru prepararea unei „cataplasme instant", în cazul unor înţepături de insecte.

Sucul proaspăt stors din frunze verzi, poate fi amestecat cu puţină apă sau acestea pot fi trecute printr-un mixer, urmând a fi aplicate direct drept compresă (au un efect uimitor de puternic) sau folosite ca lichid terapeutic, pentru spălarea unei răni sau unei iritaţii a pielii.

Vezi instrucţiuni detaliate pentru toate aceste metode de aplicare (*Decoct*, *Cataplasmă* etc.) în *Capitolul I*, *Lecţia 2*.

INDICAŢII TERAPEUTICE — TĂTĂNEASA

Animale: Vezi *Animale de companie/Animale domestice*.

Animale de companie/Animale domestice: În general, am folosit tătăneasă fie extern, pentru rănile animalelor, fie intern, ca hrană (puii de găină, caii şi vitele mănâncă aşa ceva).

Tătăneasa poate fi administrată intern pentru utilizări medicinale, cum ar fi creşterea forţei organismului, întărirea unei digestii slabe, oprirea sângerării interne sau accelerarea recuperării, după boală. Vă recomand să experimentaţi adăugând frunzele sau pulbere de rădăcină în mâncare sau împingându-le tătăneasă pe gât (pentru a forţa înghiţirea), în formă de tablete preparate prin adăugarea de apă la pulberea de plante. Se poate folosi şi tinctură, dar doar pentru animalele mici, pentru că ar trebui foarte multă ca să tratezi un cal!

Extern, tătăneasa se foloseşte pentru animale la fel ca şi pentru oameni. Am aplicat cataplasmă de tătăneasă pentru oase rupte, urechi sfâşiate, răni provocate de sârma ghimpată, muşcături de animale, întinderi musculare etc. Este foarte bine să o amestecaţi şi

cu pulbere de usturoi, deoarece acesta este un antibiotic puternic şi ţine insectele departe de rană.

VEZI ŞI: Nutriţie şi orice utilizare externă pentru oameni, care corespunde şi pentru animale.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *Echinacea. Orice alte plante din această carte aplicată conform utilizării echivalente pentru animale.
DOZAJ: General.

Apă de tătăneasă (folosiţi frunze proaspete): Pentru prepararea acestui lichid verde, din frunze proaspete, amestecaţi 100 g de apă la temperatura camerei (de obicei o frunză cu mărime medie sau mare) cu frunze de tătăneasă proaspăt tăiate. Sau mărunţiţi şi pisaţi frunzele manual, în apă. Stoarceţi lichidul verde bine, pentru a separa pulpa frunzei. Folosiţi acest lichid ca substanţă curativă puternică, pentru utilizări interne şi externe.

Apa de tătăneasă este deosebit de bună atunci când este administrată zilnic. Folosiţi 1/2-1 cană pentru o doză, până la 2 căni pe zi, ca tonic, pentru întărirea sângelui, sau ca un factor curativ pentru ulcere. Este o licoare de plante bună pentru spălat orice rană sau alte aplicaţii externe. Folosiţi întotdeauna apă de tătăneasă proaspătă, la maximum 1-2 ore după preparare, şi ţineţi-o la frigider, pentru că se degradează foarte rapid. Recitiţi *Contraindicaţii/Precauţii*, pentru utilizarea pe termen lung.

Pentru utilizarea internă pe termen lung, vezi aplicaţia *Băutură de verdeţuri*, care este similară cu apa de tătăneasă şi poate fi mai gustoasă.

VEZI ŞI: Băutură de verdeţuri,
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: Nimic.
DOZAJ: De obicei 100-200 g, administrată intern, până la 2 căni pe zi.

Arsuri: Pe lângă utilizarea tătănesei, nu uitaţi *să administraţi întotdeauna ardei iute* imediat, intern, unei victime cu arsuri, pentru reducerea şocului, căci acesta reprezintă un efect secundar obişnuit al arsurilor. (Pentru adulţi, 1/2 linguriţă de ardei iute pulbere în

jumătate de cană de apă, dacă este necesar luat în înghiţituri mici. Vedeţi aplicaţia *Şoc* din *Capitolul II – Ardeiul iute de Cayenne*.) De asemenea, *continuaţi să administraţi apă*, căci deshidratarea este un alt efect secundar obişnuit al arsurilor, chiar şi în cazul celor mai banale arsuri de soare.

Datorită calităţilor mucilaginoase şi nutritive ale tătănesei în regenerarea celulelor, această plantă este cea mai bună alegere pentru vindecarea rapidă a arsurilor, ca şi pentru orice altă reabilitare a ţesuturilor. Tehnica de utilizare este foarte similară cu a celorlalte situaţii care implică refacerea ţesuturilor, cum ar fi aplicaţiile *Oase*, *Dislocare* şi *Răni*, aşa că nu uitaţi să recitiţi aceste aplicaţii, pentru valoroase informaţii suplimentare.

Un alt remediu bine cunoscut împotriva arsurilor este mierea, care a fost folosită chiar şi la clinicile tradiţionale pentru tratatea arsurilor, din Statele Unite. Uneori, este singurul remediu pe care îl folosesc eu pentru arsurile de suprafaţă. Mierea este antiseptică, calmantă, alină durerea şi are calităţi de reîntinerire a pielii. Aplicaţi miere direct pe arsură şi acoperiţi cu un bandaj curat. Din nou, un remediu simplu este cea mai bună soluţie. Citiţi mai multe despre miere în *Anexa B*.

Iată câteva formule suplimentare de cataplasmă, care pot fi folosite pentru orice arsură. Aceste reţete sunt remarcabile pentru multe probleme legate de piele şi oase, nu numai pentru arsuri, aşa că nu limitaţi utilizarea lor doar la vindecarea acestora. Cataplasmele au, în general, o grosime cuprinsă între 2 şi 12 mm, în funcţie de necesitate. Revedeţi detaliile suplimentare despre cataplasme, din *Capitolul I, Lecţia 2*.

FORMULA NR. 1:

Pentru arsurile cele mai grave, combinaţi în cantităţi egale pulbere de rădăcină de tătănească cu amestecul remediu popular (vezi *Remediul popular, Anexa A*) şi adăugaţi miere la amestecul rezultat, până se transformă într-o pastă omogenă şi groasă. Aplicaţi un strat de 6-12 mm grosime, direct pe suprafaţa arsurii. Curăţaţi cu un antiseptic, cum ar fi peroxidul de hidrogen, de 2-4 ori pe zi şi

apoi aplicaţi o cataplasmă nouă. Aceasta este o formulă cu calităţi puternice de vindecare a pielii, este cel mai bun antiseptic şi ar trebui să fie prima dumneavoastră opţiune, în cazul deteriorărilor grave ale ţesutului.

FORMULA NR. 2:

Această reţetă este utilizată în mod frecvent pentru arsuri medii, care este posibil să fi produs băşici, o mică sângerare şi/sau deteriorări minore ale ţesuturilor, de până la 2 mm adâncime.

Amestecaţi 3 părţi de pulbere de rădăcină sau frunze de tătăneasă, 1/2 parte pulbere de scoarţă de ulm cu coaja netedă, suficientă miere (neîncălzită) ca să transformaţi amestecul într-o pastă, şi conţinutul a două sau mai multe buline de vitamina E (faceţi o gaură mică şi stoarceţi uleiul înăuntru). Cantitatea de vitamină E care trebuie adăugată depinde de mărimea zonei ce trebuie acoperită. Folosiţi câte o perlă de vitamină E de 1000 U.I. pentru fiecare 8 centimetri pătraţi de piele ce trebuie acoperită. Ideea este să nu exageraţi aşa încât să obţineţi o cataplasmă prea uleioasă, căci uleiul nu este prea bun pentru rănile deschise, mai ales dacă sunt recente. Totuşi, vitamina E este foarte utilă pentru vindecarea pielii. Aplicaţi această cataplasmă într-un strat de 3-12 mm grosime, în funcţie de gravitatea arsurii. Este o cataplasmă preferată de mulţi şi foarte simplu de utilizat. Curăţaţi arsura şi înlocuiţi cataplasma de câte ori este nevoie.

FORMULA NR. 3:

Dacă aveţi norocul să aveţi la dispoziţie frunze verzi de tătăneasă, reţeta următoare este cea mai bună pentru arsuri obişnuite, conform descrierii din Formula nr. 2.

Folosiţi o frunză verde de tătăneasă, pisată sau amestecată cu mixerul. Va avea un aspect lucios (mucilaginos). Adăugaţi suficientă miere, în timp ce amestecaţi, aşa încât să obţineţi în final o cataplasmă destul de groasă. Adăugaţi conţinutul

câtorva perle de vitamina E, dacă aveţi (vezi *Formula nr. 1*). Aplicaţi acest amestec într-un strat de 6-12 mm grosime. Curăţaţi arsura şi înlocuiţi cataplasma de câte ori este nevoie.

În toate aceste reţete, puteţi amesteca şi potrivi ingredientele recomandate, în funcţie de situaţia cu care vă confruntaţi şi de ceea ce aveţi la îndemână. Puteţi alege şi alte plante dintre cele Zece esenţiale pentru cataplasma dumneavoastră, cum ar fi: cuişoarele sau coada-şoricelului. Eu evit de obicei să folosesc ulei în în cataplasmele pentru arsurile recente (cu excepţia cantităţilor mici de vitamină E), întrucât acesta poate inhiba la început o vindecare rapidă. Mai târziu, când arsura începe să se vindece şi nu mai este atât de deschisă, când probabil se desprinde şi este puţin uscată, în reţetele de mai sus se mai poate adăuga un ulei terapeutic, cum ar fi cel de măsline, de susan sau de migdale.

Este util să ştiţi cum să evaluaţi arsurile, căci aceasta vă poate ghida în alegerea tratamentului potrivit. Arsurile sunt clasificate în arsuri cu grad de gravitate unu, doi, trei sau patru. Cu cât gradul arsurii este mai mare, cu atât ţesutul este afectat mai serios. De exemplu, o arsură moderată, care înroşeşte pielea şi probabil doare, dar nu prezintă băşici şi o despicare a pielii, este o arsură de gradul întâi. Dacă există o deterioare a pielii, cum ar fi băşici sau despicări ale ţesutului în straturile superioare, este vorba de o arsură de gradul al doilea. Dacă există deteriorări serioase ale ţesutului, care ajung chiar şi la muşchi şi la vasele de sânge, avem o arsură de gradul trei. Arsurile de gradul patru presupun cele mai grave răni, chiar până la os. Eu nu am întâlnit aşa ceva, şi cer întotdeauna sfatul unui specialist în arsuri atunci când sunt pusă în faţa unei arsuri grave.

De câte ori există o despicare a pielii, riscul de infecţie este mult mai mare, iar la arsurile mai serioase, de gradul doi sau trei, trebuie să fiţi foarte conştienţi de acest risc şi să menţineţi pielea curată, pe măsură ce se desprinde pielea moartă şi este regenerată cea nouă. În acest scop, este foarte utilă o substanţă antiseptică puternică, cum ar fi una dintre reţetele de mai sus (nr. 1 este cea mai puternică).

Decoctul de cuişoare este bun pentru spălarea rănii între bandajări, datorită calităţilor sale de antiseptic şi calmant al durerii.

Pentru arsurile mai puţin grave (fără apariţia băşicuţelor etc. – nu puneţi oţet pe pielea despicată), am descoperit că simpla stropire cu puţin oţet şi prevenirea agravării arsurii prin acoperirea pielii cu o pânză subţire, este suficientă pentru calmare şi pentru a ajuta corpul să se vindece. Dacă pielea este crăpată, dar este o arsură minoră, spălarea continuă cu apă rece timp de câteva minute va opri durerea, imediat înainte de bandajarea cu unul dintre amestecurile de mai sus, cu miere simplă sau cu unul inventat chiar de dumneavoastră.

În cazul durerii produse de o arsură, mai ales dacă aceasta implică piele arsă, pentru reducerea acestei dureri trebuie să ţineţi arsura acoperită cu o cataplasmă de plante potrivită şi să reduceţi la maximum expunerea la aer. De asemenea, efectul calmant poate fi crescut bând ceai de cuişoare (fierbinte sau rece), folosind decoct de cuişoare ca spălătură pentru rană, adăugând pulbere de cuişoare sau câteva picături de ulei concentrat de cuişoare la formula cataplasmei.

De altfel, administrarea internă a ceaiului de cuişoare în timpul oricărui proces de vindecare va creşte capacitatea organismului de a se reface.

VEZI ŞI: Apă de tătăneasă, Mucilagiu, Piele, Răni.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, cuişoare, *echinacea, *remediu popular, *ulm cu coaja netedă, usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat mai sus.

Baie: Vezi aplicaţia *Baie cu tătăneasă.*

Baie cu tătăneasă: Preparaţi 2 litri de decoct sau infuzie concentrată de tătăneasă (vezi instrucţiunile pentru *Decoct* şi *Infuzie* în *Capitolul I, Lecţia 2*). Folosiţi rădăcini sau frunze, uscate sau proaspete, şi adăugaţi fiertura în baie. Are un efect foarte calmant şi ajută în toate tipurile de iritaţii ale pielii, totodată având un efect revigorant.

VEZI ŞI: Ciupituri de insecte, Luxaţii, Piele, Răceli şi gripă, Ulceraţii.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *ghimbir, *izmă.

DOZAJ: Folosiţi 2 litri de decoct puternic pentru o cadă de baie de mărime normală, dar cantitatea poate fi diferită, în funcţie de preferinţele dumneavoastră.

Băutură de verdeţuri: Acest amestec verde delicios reprezintă un mod plăcut de utilizare a frunzelor proaspete de tătăneasă pentru copii sau adulţi. Conţine o încărcătură serioasă de substanţe nutritive, este uşor de digerat în stomac şi transportă rapid şi uşor cea mai mare parte a calităţilor curative ale frunzelor de tătăneasă în sistemele organismului. Vă voi prezenta o reţetă de bază, dar puteţi dezvolta propriile variante, folosind concentraţia şi combinaţia de ingrediente pe care le doriţi.

De exemplu, datorită conţinutului lor de enzime speciale, sucurile de ananas sau papaia TREBUIE utilizate, pentru obţinerea celui mai bun efect digestiv, atunci când sunt combinate cu „verdeţuri". Totuşi, puteţi constata, aşa cum am făcut şi eu, că sucul simplu are şi el o aromă puternică şi este posibil să fie necesară diluarea lui cu apă. De asemenea, depinde de dumneavoastră ce cantitate de verdeţuri puneţi în amestec. Iată câteva indicaţii de bază:

BĂUTURĂ DE VERDEŢURI

- 1 cană suc de ananas sau papaia nediluat. (Este preferabil sucul proaspăt, congelat sau păstrat în borcane de sticlă, în locul celui la conservă. Încercaţi să obţineţi sucul autentic, fără tot felul de zaharuri sau alte adaosuri.) Nu folosiţi alte sucuri în locul acestora.
- 2 frunze de tătăneasă de dimensiuni între medii şi mari (rupeţi nervura centrală) plus alte plante, la alegerea dumneavoastră. Alte verdeţuri dintre care puteţi alege sunt: spanacul, pătrunjelul, izma, frunze de sfeclă, frunze de morcov (cei organici, direct din grădină, sunt cei mai buni), muguri de lucernă sau floarea soarelui, conopidă. Nu folosiţi lăptucă.
- Amestecaţi totul foarte bine, într-un mixer bun şi beţi imediat. Când nu am avut mixer, am preparat o băutură de verdeţuri acceptabilă pisând verdeţurile în mojar sau

trecându-le printr-un storcător şi apoi amestecându-le cu sucul de ananas sau papaia.

➲ Băutura de verdeţuri are un efect incredibil chiar şi fără frunze de tătăneasă, pentru persoanele care intră în categoria „specială", menţionată la *Contraindicaţii/Precauţii*, la pag. 283.

Acest amestec este pe placul aproape tuturor, inclusiv şi poate, în special, al copiilor. Este un remediu rapid după o zi obositoare şi o hrană bună pentru cei care ţin regim. Beţi până la 4 căni pe zi şi nu vă alarmaţi dacă scaunele dumneavoastră devin verzui. Dacă scaunele sunt prea moi, reduceţi cantitatea băută. Ardeiul iute şi/sau usturoiul sunt două suplimente posibile, care pot îmbunătăţi întreaga experienţă.

VEZI ŞI: Apă de tătăneasă, Nutriţie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ulm cu coaja netedă, usturoi.
DOZAJ: Beţi până la 4 căni pe zi, în limitele suportate de organismul dumneavoastră. Vezi *Contraindicaţii/Precauţii* la pag. 283.

Chirurgie (perioada de convalescenţă): Vezi aplicaţiile *Băutură de verdeţuri*, *Mucilagiu*, *Nutriţie*, *Regenerarea celulelor*, *Oase* şi *Tonic*.

Ciupituri de insecte: Când suferiţi astfel de inconveniente, luaţi o bucăţică de frunză de tătăneasă, mestecaţi-o până devine un cocoloş verde şi apoi lipiţi-o pe înţepătură sau frecaţi cu ea locul. Puteţi umezi şi frunze sau rădăcini uscate de tătăneasă, pentru a le folosi drept cataplasmă. De obicei este nevoie doar de o cataplasmă mică, dar dacă sunteţi plini de înţepături (de ţânţari, furnici etc.), faceţi o baie cu tătăneasă şi apoi aplicaţi cataplasmă doar pe înţepăturile mai grave. Beţi ceai de tătăneasă după baie. Un alt antidot foarte bun şi rapid pentru înţepături multe este ceapa, aşa că recitiţi *Capitolul III – Ceapa*.

VEZI ŞI: Mucilagiu, Piele, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, *coada-şoricelului, cuişoare, *echinacea, usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Colită: Vezi aplicaţia *Intestine*.

Congestie: Pe lângă stimularea vindecării oaselor, a doua utilizare faimoasă a tătănesei este dispersarea congestiilor, în special în zona pieptului şi capului. Cele mai convenabile forme de utilizare în acest scop sunt ceaiul, decoctul şi infuzia, dar şi o doză sănătoasă de pulbere, însoţită de cel puţin o cană cu apă foarte caldă, poate fi la fel de utilă. Cataplasmele calde cu tătăneasă, aplicate direct pe piept, pot de asemenea să ajute la accelerarea procesului de descongestionare, iar decoctul de tătăneasă cald este foarte bun pentru curăţarea nărilor şi calmarea sinusurilor. Ceaiul sau pulberea de tătăneasă, administrate singure sau în amestec cu usturoi proaspăt sau pulbere, reprezintă un expectorant extraordinar. Usturoiul şi tătăneasa dau rezultate foarte bune când sunt utilizate împreună. Un alt mod de a le utiliza pentru dispersarea congestiilor este să se ia 1 cană de ceai de tătăneasă sau 1/2 linguriţă de pulbere de rădăcină de tătăneasă (cu apă caldă), împreună cu un căţel de usturoi proaspăt sau 1/4 linguriţă de Reţetă Concentrată de Usturoi (vezi *Capitolul XI – Usturoiul*).

O congestie înseamnă că ceva s-a blocat şi, de obicei, este asociată cu mucusul în plămâni şi sinusuri. Totuşi trebuie să înţelegeţi că o congestie poate apărea şi la nivelul ficatului, rinichilor sau sistemului intestinal. Aceste organe sunt la fel de pline de membrane mucoase delicate ca şi plămânii. Congestia în aceste sisteme provoacă o acumulare de toxine. Această acumulare a diverselor toxine în sânge, plămâni, sinusuri, intestine sau în alte părţi, are ca rezultat încetinirea considerabilă a activităţii de autocurăţare şi vindecare a organismului. Dacă recitiţi explicaţiile de la aplicaţiile *Mucilagiu*, *Tonic* şi *Regenerarea celulelor*, veţi vedea de ce este tătăneasa atât de eficientă în orice tip de congestie a organelor interne. Spus mai pe scurt, tătăneasă poate să calmeze ţesuturile inflamate, să adune şi să ajute la eliminarea formelor toxice de mucus, să cureţe şi să tonifice sângele şi să grăbească formarea de ţesuturi sănătoase.

Tătăneasa este folosită şi pentru vindecarea problemelor de lungă durată ale plămânilor, cum ar fi astmul, tuberculoza, emfizemul şi sângerările.

VEZI ŞI: Mucilagiu, Regenerarea celulelor, Sân, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, coada-şoricelului, ghimbir, izmă, usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Contuzii: Contuziile, văzute de obicei drept o zonă vânătă la suprafaţa pielii, reprezintă o acumulare de sânge în interiorul ţesuturilor afectate. Totuşi, unele contuzii pot fi atât de adânci în interiorul ţesutului, încât să nu fie vizibile la exterior. Aşa se întâmplă deseori în cazul oaselor lovite, de exemplu. Cataplasmele de rădăcină sau frunze de tătăneasă aplicate extern sunt foarte bune în aceste cazuri, ca şi uzul intern al rădăcinii sau frunzelor de tătăneasă.

Aveţi grijă să citiţi sfaturile pentru contuzii din capitolul despre *Ceapă* (*Capitolul III*), căci şi această plantă este extrem de utilă pentru tratarea tuturor tipurilor de contuzii şi poate fi utilizată fie separat, fie amestecată în cantităţi egale cu tătăneasa.

VEZI ŞI: Apă de tătăneasă, Băutură de verdeţuri, Mucilagiu, Piele, Răni, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, coada şoricelului, izmă, remediu popular.
DOZAJ: General.

Diaree (inclusiv dizenterie): Vezi aplicaţia *Intestine*.

Digestie: Administrarea unei căni cu ceai de tătăneasă înainte de mese ajută la stimularea ficatului şi a pancreasului, pentru o digestie mai eficientă. Unii elevi mi-au spus că are efect şi asupra echilibrării apetitului. Dacă există ulceraţii în tractul digestiv, care sunt agravate în timpul mesei, administrarea internă a 1/2-1 linguriţe de pulbere de rădăcină de tătăneasă cu un pahar de apă caldă, înainte de masă, poate avea un efect calmant şi protector. Este şi mai eficientă dacă la

pulberea de rădăcină de tătănească adăugaţi 1/8-1/4 linguriţă de ardei iute.

Totuşi nici o cantitate de tătănească nu este suficientă pentru anularea efectelor distructive ale unei diete proaste. Dacă sunteţi de părere că dieta proastă vă influenţează problemele digestive, poate că ar trebui să citiţi cartea *Intuitive Eating* (*Alimentaţia intuitivă*), de Humbart Santillo. Admir modul lui de abordare, întrucât este foarte practic şi amuzant, şi nu presupune sacrificii iraţionale.

VEZI ŞI: Băutură de verdeţuri, Intestine, Mucilagiu, Tonic, Ulceraţii.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, *echinacea, ghimbir, Izmă, *ulm cu coaja netedă, usturoi.
DOZAJ: 1 cană de ceai sau 100 ml decoct/infuzie, sau 1/2-1 linguriţă pulbere de rădăcină de tătănească, cu puţin ardei iute (aşa cum este descris mai sus) înainte de mese.

Dislocare: Atunci când este vorba de dislocarea unui os, este nevoie de toată forţa tătănesei de reconstrucţie şi reparare. O dislocare poate fi mai rea decât un os fracturat, deoarece de multe ori implică ligamente, muşchi, vase de sânge etc. rupte, care trebuie toate reparate şi recoordonate, după o astfel de deplasare radicală. Detaliile modului de utilizare a tătănesei sunt prezentate în aplicaţia *Oase*, aşa că nu le voi repeta aici. Totuşi, voi profita de această ocazie pentru a vă spune o poveste reală.

ERAL

Prietena mea, Rita, stătea pe un taburet de pian şi s-a întins să ia ceva. În clipa următoare, taburetul s-a rotit pe loc şi Rita a ajuns pe jos, ţipând şi ţinându-se cu mâna de cotul accidentat. Am simţit un nod în stomac – cunoaşteţi această senzaţie, cred. Ştiam că era acelaşi cot care fusese rănit grav cu ani în urmă şi îmi aminteam că Ritei i se spusese că, dacă avea să se mai rănească vreodată la acel cot, risca o intervenţie chirurgicală, introducerea unei tije în încheietură şi posibila pierdere totală a capacităţii de folosire a cotului.

Locuiam împreună cu Rita în casa unor prieteni naturişti, iar la ţipetele ei, alţi doi dintre aceştia au intrat alergând în cameră, să vadă ce se întâmplase. Cele două părţi principale ale încheieturii atârnau moi una lângă cealaltă, în învelişul ca un sac al pielii cotului, care căpăta rapid o culoare albăstruie, pe măsură ce sângele începea să se strângă înăuntru. Braţul ei pornea efectiv în două direcţii diferite, exact de la încheietură, şi nici unul dintre noi nu avea experienţă în „repararea" unei dislocări atât de grave.

Am dus-o pe Rita la camera de urgenţe a spitalului, unde doctorii de gardă ne-au spus că dislocarea era atât de serioasă încât trebuia operată. Totuşi, exact în momentul acela, situaţia s-a schimbat în bine. La faţa locului a sosit un alt doctor, specialist în oase. El nu era de serviciu, dar tocmai trecea pe acolo, din alte motive. Primii doctori au părut uşuraţi la apariţia lui. Specialistul ne-a informat că aflase de curând o nouă modalitate de tratare a unei astfel de dislocări. Ne-a avertizat că nu existau garanţii, dar că, dacă dădea rezultate, putea fi evitată operaţia. Eram de acord să încerce? Am spus da, bineînţeles! În acest timp, Rita era pe jumătate leşinată din cauza durerii, a gemetelor şi ţipetelor. Chiar şi aşa, cunoştea şi ea puterile uimitoare de refacere ale organismului şi ale plantelor medicinale, şi era de părere că, dacă braţul putea fi pus la loc fără operaţie, atunci puteam merge acasă, pentru a trata restul cu ajutorul plantelor noastre.

Doctorul a dus-o pe Rita în altă cameră. După câteva momente, am auzit-o cu toţii scoţând un urlet care ne-a făcut să pălim. Au mai trecut alte aproximativ 10 minute şi doctorul a adus-o înapoi, cu braţul prins cu grijă într-o eşarfă. Procedura funcţionase. Apoi, ne-a explicat că acel gen de rană avea nevoie, de obicei, de cel puţin şase luni, înainte să se poată face vreo mişcare, iar după aceea, Rita trebuia să înceapă şedinţe de fizioterapie. Ne-a mai spus că exista încă opţiunea chirurgiei şi/sau punerea braţului în ghips, dar că acum Rita putea să se mai gândească pentru câteva

zile şi să vină la biroul lui după o săptămână. Asta dacă nu se răzgândea între timp şi alegea varianta ghipsului. Rita l-a întrebat dacă era vreo problemă în cazul în care pleca fără ghips, iar doctorul i-a explicat că era în regulă, atâta timp cât proteja braţul prins în eşarfă, deşi ghipsul ar fi fost mai puţin dureros. Oricum, i-a explicat clar că era vorba de o rană serioasă, şi că era nevoie de cel puţin câteva luni ca să se vindece. Că încă era posibil să fie nevoie de operaţie şi că Rita nu avea să îşi mai recapete niciodată forţa şi libertatea de mişcare normale ale braţului.

Întorşi acasă, am început să aplicăm, împreună cu Rita, terapiile de vindecare, care includeau administrarea imediată de ceai de tătăneasă intern, şi de cataplasme de tătăneasă, extern. Cataplasma a fost aplicată cu foarte multă grijă, căci durerea provocată de orice atingere sau mişcare era înfiorătoare. Pentru a micşora durerea, am început să folosim un decoct concentrat de cuişoare (vezi *Capitolul VI*), care a relaxat-o rapid, micşorând astfel durerea. Am stat pe rând cu Rita timp de trei zile şi trei nopţi, administrând continuu cataplasme cu tătăneasă (schimbate la fiecare trei sau patru ore, în timpul cât era trează), cuişoare şi alte plante calmante, pentru durere. În acelaşi timp, Rita bea cel puţin 1 cană de ceai de tătăneasă sau 1/2 cană de decoct sau infuzie, la fiecare două ore.

Rita a fost foarte agitată în timpul primelor două nopţi, dar în a treia zi s-a observat o îmbunătăţire atât de evidentă a stării ei încât a început să doarmă bine şi durerea a scăzut mult.

În tot acest timp, am sfătuit-o să ia şi o doză dublă de lactat de calciu şi 2 g de vitamina C (în forma ascorbatului de calciu), la fiecare trei ore. Prin această metodă obţinuse şi în trecut o vindecare mai rapidă şi scăderea semnificativă a durerilor. Totuşi principala măsură aplicată a fost administrarea constantă a tătănesei.

În a cincea zi, Rita s-a dus la doctor, iar acesta a întrebat-o dacă avea nevoie de o nouă reţetă pentru medicamentul calmant prescris, fiind sigur că ea trecea prin nişte dureri insuportabile. Rita i-a

spus că nu îşi terminase încă nici medicamentele de pe prima reţetă; dar că avea să îl contacteze, dacă avea nevoie de mai multe. Când i-a arătat că putea să îşi mişte degetele şi că scăzuse considerabil contuzia, doctorul a fost foarte impresionat, dar i-a spus să nu se aştepte la mai mult de atât, timp de alte câteva săptămâni. A avertizat-o din nou să nu se alarmeze dacă nu avea forţă sau mobilitate în braţ, pentru o vreme, şi a sfătuit-o să ţină în continuare braţul în eşarfă.

Am continuat cu administrarea internă şi externă de tătăneasă, şi în plus a început să scufunde cotul în decoct cald de tătăneasă, o dată pe zi, timp de aproximativ 40 de minute, după care îl înfăşuram într-o cataplasmă de frunze verzi de tătăneasă. Cataplasma finală de tătăneasă de fiecare zi, aplicată de obicei seara târziu, era lăsată peste noapte. Rita a continuat să ia şi calciu, vitamina C şi să bea ceai de cuişoare, pentru calmarea durerii.

După zece zile, putea deja să îşi mişte singură încet încheietura şi putea strânge şi desface pumnul. Aceste mişcări ar fi trebuit să fie posibile abia peste câteva luni. A început să îşi scoată eşarfa de câte trei sau patru ori pe zi, ca să poată mişca încet şi cu grijă cotul (ajutându-se cu cealaltă mână), pentru câteva momente.

După două săptămâni, avea programare din nou la doctor, aşa că şi-a pus eşarfa, pe care o mai purta acum după programul: 2 ore da, 1 oră nu, şi s-a dus la cabinetul acestuia. Doctorul a scos cu atenţie eşarfa, presupunând că era prima dată când se făcea asta, şi a început să testeze răspunsurile nervilor şi muşchilor, aşteptându-se ca acestea să fie foarte slabe. A sugerat din nou că poate era nevoie de ghips, în locul eşarfei, căci ar fi fost mai puţin dureros pentru ea. Apoi i-a vorbit Ritei despre cât de încet se vindecau acel gen de răni, căci organismul trebuia să repare toate ţesuturile conjunctive, vasele de sânge etc., care fuseseră rupte în timpul dislocării. Când a remarcat mişcarea lentă, dar constantă a cotului ei, a fost de-a dreptul uluit! Rita i-a spus ce făcea şi doctorul a fost şi mai uimit!

A spus că era o recuperare aparent imposibilă şi că părerea lui era ca Rita să continue în acelaşi stil.

După o altă lună, Rita nu mai avea nevoie de eşarfă. Cotul nu îşi recăpătase încă forţa iniţială, dar îşi revenea rapid, mai ales cu ajutorul unui masaj terapeutic. După părerea doctorului, acest rezultat ar fi fost de aşteptat după minim şase luni şi ar fi implicat o perioadă lungă de timp în ghips şi/sau operaţii chirurgicale.

Deşi Rita nu a mai aplicat zilnic cataplasme, a continuat timp de încă două luni cu un program de 2-4 căni de ceai de tătăneasă zilnic şi cu 500 mg de lactat de calciu, luat cu 2 g de vitamină C, în forma ascorbat de calciu, de 4 ori pe zi.

Vreau să subliniez că dacă acel doctor nu ar fi fost la locul potrivit, la momentul potrivit, Rita poate că nu ar mai fi putut niciodată să îşi folosească normal braţul, decât suportând o operaţie chirurgicală şi o terapie lungă, costisitoare şi dureroasă. Apoi, a contat hotărârea Ritei de a pune în practică ceea ce ştia despre plantele medicinale şi despre alte metode de vindecare. Ulterior acestei întâmplări, care a avut loc la începutul uceniciei mele în medicina naturistă, am observat că multe dislocări grave au nevoie de o perioadă mai lungă pentru refacere decât fracturile simple, dar utilizarea tătănesei este aceeaşi, în ambele cazuri. Este clar că tătăneasa îşi merită pe deplin porecla: „Lipici de oase".

VEZI ŞI: Mucilagiu, Nutriţie, Oase, Piele, Sângerări.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *cuişoare, *remediu popular, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General sau cel indicat la aplicaţia Oase.

Eczemă: Vezi aplicaţia *Piele*; vezi şi ERAL din *Profilul de personalitate* al tătănesei.

Expectorant: Vezi aplicaţia *Congestie*.

Forţă: Vezi aplicaţiile *Nutriţie* şi *Tonic*.

Infecţie: Vezi aplicaţiile *Mucilagiu, Regenerarea celulelor* şi *Tonic.* Vezi şi informaţiile generale din *Profilul de personalitate* al tătănesei.

Inflamaţie/Iritaţii: Vezi aplicaţia *Mucilagiu.*

Intestine: Unul dintre lucrurile cele mai neplăcute care pot pune probleme cu intestinele este iritarea acestora, din cauza dietei proaste, a bolilor sau a stresului emoţional. De exemplu, aceste iritaţii se pot manifesta sub forma diareei, colitei sau hemoroizilor. Cum tătăneasa calmează inflamaţiile, este mucilaginoasă, contribuie la regenerarea celulelor şi opreşte sângerările, este clar de ce este atât de utilă în refacerea ţesuturilor intestinale.

Dacă deranjamentul intestinal include iritaţii ale intestinului gros, cum ar fi cazurile de colită sau diaree, puteţi folosi tătăneasă şi pentru clismă. În acest scop, utilizaţi apă de tătăneasă sau decoct din rădăcină de tătăneasă.

VEZI ŞI: Apă de tătăneasă, Digestie, Mucilagiu, Regenerarea celulelor, Sângerare, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, remediu popular, *ulm cu coaja netedă, usturoi.
DOZAJ: 50-100 ml decoct de rădăcină de tătăneasă la fiecare oră, până ce disconfortul se ameliorează simţitor (sau până la 2 căni de decoct pe zi) şi apoi puteţi creşte timpul dintre doze. Sau administraţi ceai de rădăcini sau frunze de tătăneasă, după necesităţi. O clismă cu rădăcină de tătăneasă, folosind 2 litri de decoct de rădăcină, poate da rezultate imediate în oprirea inflamaţiilor şi/sau sângerărilor intestinale. Vezi instrucţiuni complete referitoare la modul de preparate a clismei în *Capitolul I, Lecţia 2.*

Iritaţie de la scutece: Vezi aplicaţia *Piele.*

Lapte matern: Vezi aplicaţia *Tonic.*

Luxaţii: Înfăşuraţi zona luxată cu cataplasmă de tătăneasă, preparată din frunze proaspete strivite şi/sau pulbere de rădăcină de tătăneasă, amestecate cu puţină pulbere de ulm cu coaja netedă (pentru a da o

consistenţă păstoasă) şi nişte apă caldă sau alt agent de umezire (vezi instrucţiuni referitoare la *Cataplasmă*, în *Capitolul I, Lecţia 2*). Cataplasma poate fi lăsată pe luxaţie între 20 minute şi câteva zile. Dacă este nevoie de câteva zile, pentru o luxaţie mai gravă, schimbaţi cataplasma de 2 ori pe zi. Dacă luxaţia este însoţită de umflare, adăugaţi 1/4-1/2 parte sare, pentru extragerea fluidelor limfatice care provoacă de obicei umflătura. Beţi ceai de tătănească, 2 sau mai multe căni pe zi, pentru a ajuta în caz de inflamaţie.

O altă metodă de vindecare rapidă a unei luxaţii care implică umflături şi/sau contuzii extinse este cataplasma cu ceapă şi sare. Puteţi alterna cele două cataplasme, sau chiar să folosiţi tătănească, ceapă şi sare împreună, în aceeaşi cataplasmă, dacă este necesar. Citiţi aplicaţia *Împachetări cu ceapă* din *Capitolul III – Ceapa*.

Dacă întreg corpul este tensionat sau încordat din cauza unei activităţi fizice excesive, faceţi o baie de ghimbir. (Vezi *Capitolul VII – Ghimbirul*.)

VEZI ŞI: Mucilagiu, Nutriţie, Oase, Regenerarea celulelor, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute (liniment), *ceapă, *echinacea, *ghimbir, izmă.
DOZAJ: Cel indicat.

Membrane mucoase: Vezi aplicaţia *Mucilagiu*.

Mucilagiu: O plantă mucilaginoasă conţine cantităţi semnificative de mucilagii. Mucilagiul este o substanţă lucioasă, lipicioasă şi calmantă (emolientă), deseori cu o valoare nutritivă ridicată (ca şi în cazul tătănesei), care îmbracă şi protejează o zonă împotriva infecţiei, inflamaţiilor şi altor iritaţii, în acelaşi timp acţionând pentru dispersarea multor substanţe toxice, prin capacitatea sa de a le absorbi şi a le ajuta să fie eliminate din corp fără a produce probleme. Această proprietate mucilaginoasă este foarte utilă în caz de inflamaţii sau congestii ale membranelor mucoase ale plămânilor, tractului digestiv sau urinar, inclusiv rinichi, şi pentru orice ulcere, interne sau externe.

Calitatea mucilaginoasă a tătănesei are un efect de durată, adică nu se consumă sau dispare rapid. De exemplu, dacă administraţi

intern o linguriţă de pulbere de rădăcină de tătănească cu un pahar cu apă (apa caldă accelerează acţiunea), aceasta va începe imediat să îşi activeze mucilagiul în stomac şi apoi să îşi întindă capacitatea terapeutică prin întreg tractul digestiv, aşa încât dacă aveţi scaun în acest interval, există mari şanse ca şi acesta să fie lipicios. Gândiţi-vă numai la posibilele aplicaţii ale acestui atribut de „forţă remanentă mucilaginoasă" şi combinaţi-l cu calităţile de regenerare a celulelor, nutritive şi de tonic pentru sânge, şi veţi înţelege cum puteţi folosi această plantă şi în afara listei de aplicaţii prezentate în acest capitol.

Mucilagiul de tătănească este calmant pentru arsuri, colite, plămâni, rinichi, stomac şi iritaţii ale pielii. Ajută la echilibrarea diareei şi la protejarea învelişurilor intestinale de inflamaţii. În caz de constipaţie, oferă fibra şi mucilagiul necesare pentru eliminarea mai uşoară a materiilor fecale. De câte ori folosiţi tătănească, calitatea ei mucilaginoasă are un rol important.

Mucilagiul este prezent atât în frunze, cât şi în rădăcină şi deşi este mai puternic în rădăcină, este destul de eficient şi cel din frunze, mai ales cele proaspete, pentru a-şi face simţită acţiunea.

Există o posibilă precauţie legată de acţiunea mucilaginoasă a oricărei plante (inclusiv a ulmului cu coaja netedă). Dacă ajungeţi în situaţia în care consideraţi necesară utilizarea zilnică a unei plante mucilaginoase tari, în forma ei cea mai puternică, cum ar fi pulberea de rădăcină de tătănească (ceaiurile sau frunzele proaspete sunt excluse din prevederile acestei contraindicaţii), pentru o perioadă de 3-4 săptămâni sau chiar mai mult, atunci ar fi înţelept să faceţi câte o zi de pauză, o dată pe săptămână. Motivul este că planta îşi îndeplineşte sarcina atât de bine încât administrarea a 3 linguriţe de pulbere de rădăcină pe zi poate, în special în cazul unui organism slăbit, să „îmbrace" excesiv tractul digestiv, producând o scădere a asimilării anumitor substanţe nutritive. O zi de pauză, o dată pe săptămână, rezolvă această problemă. De asemenea, acoperirea temporară excesivă a tractului intestinal, prin folosirea pe termen îndelungat a minunatei proprietăţi mucilaginoase a tătănesei, poate fi contracarată şi prin amestecarea a 1/8-1/4 părţi ghimbir cu tătăneasa. Ghimbirul transportă şi concentrează mai potent acţiunea tătănesei.

Puteţi găsi referiri la diverse cercetări asupra acestei proprietăţi mucilaginoase a tătănesei în *Herbal Pharmacy* (*Farmacia naturistă*), de John Heinerman, sau în *Comfrey: Fodder, Food & Remedy* (*Tătăneasa: furaj, aliment şi leac*), de Lawrence D. Hills.

VEZI ŞI: Apă de tătăneasă, Arsuri, Băutură de verdeţuri, Congestie, Intestine, Piele, Plămâni, Regenerarea celulelor, Sângerări, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, *ghimbir (o combinaţie foarte puternică cu tătăneasa), *ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General; recitiţi *Contraindicaţii/Precauţii*, pag. 283.

Nutriţie: Plantele de tătăneasă, în special frunzele, sunt pline de substanţe nutritive atât de uimitoare încât au fost efectuate cercetări extinse pentru utilizarea ei ca recoltă importantă pentru hrană, în mai multe ţări, printre care Marea Britanie şi Statele Unite. Cel mai ridicat conţinut nutritiv se găseşte în frunze şi este mai concentrat dacă în timpul culesului este eliminată nervura/codiţa frunzei. Cercetări asupra utilizării tătănesei drept hrană pentru oameni şi animale puteţi găsi în *Comfrey: Fodder, Food & Remedy* (*Tătăneasa: furaj, hrană şi leac*), de Lawrence D. Hills. Voi prezenta pe scurt câteva dintre substanţele nutritive majore. (Vezi contraindicaţiile de la pag. 281.)

Tătăneasa conţine:

1. Proteine. Multe surse sunt de acord că tătăneasa are cantităţi substanţiale de proteine. În frunzele de tătăneasă se găsesc de obicei 20%-25% proteine, ceea ce înseamnă de 3 ori mai mult decât în boabele de soia. Sucul acestei plante este bogat în proteine de formare a pielii.
2. Calciu.
3. Fosfor.
4. Vitamina B_{12}. Faptul că tătăneasa este o sursă importantă de vitamină B_{12} este o veste foarte bună pentru vegetarieni, deoarece această substanţă nu se găseşte în mod obişnuit în plante.
5. Carbohidraţi. Tătăneasa conţine cam de 8 ori mai mulţi decât boabele de soia.
6. Fier.
7. Vitamina A.

8. Carbonat de potasiu. Tătăneasa este un îngrăşământ şi un aditiv natural excelent pentru compost.

Există mai multe moduri în care oamenii pot consuma tătăneasă. Puteţi adăuga frunze mărunţite de tătăneasă la o salată sau să le încălziţi la aburi, ca pe cele de spanac. Modul meu preferat de consum este să le amestec cu puţin suc de ananas şi să prepar o băutură de verdeţuri (vezi aplicaţia *Băutură de verdeţuri*). Dacă beţi un ceai de frunze de tătăneasă, primiţi cantităţi mari de vitamine şi minerale, extrase prin opărire. Consideraţi ceaiul de frunze de tătăneasă drept o fiertură vegetală puternică.

Am citit că porcii scot din pământ şi mănâncă rădăcini de tătăneasă care le plac foarte mult, totuşi, ştiu că pentru animale merită atenţie mai mult frunzele proaspete sau uscate. Nu reuşesc să ţin căprioarele, caii şi iepurii departe de cultura mea de tătăneasă, decât cu garduri înalte!

VEZI ŞI: Apă de tătăneasă, Băutură de verdeţuri.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE:, *ceapă, coada-şoricelului, *ulm cu coaja netedă, *usturoi.
DOZAJ: General şi recitiţi *Contraindicaţii/Precauţii*, pag. 283.

Oase (rupte, slabe, care se vindecă greu): Produsul ideal pentru vindecarea cea mai rapidă a ţesuturilor osoase trebuie să prezinte, după părerea mea, următoarele caracteristici: să poată fi găsit cu uşurinţă şi să nu fie scump, să conţină o cantitate mare şi sub o formă în care să poată fi asimilat uşor calciul, proteinele şi alte substanţe nutritive, iar acestea să ofere suficiente „materiale de reconstrucţie"; să conţină un agent puternic de regenerare a celulelor, cum este alantoina, pentru optimizarea reconstrucţiei unui ţesut osos nou şi sănătos; să încurajeze creşterea numărului de celule albe din sânge pentru prevenirea şi lupta împotriva infecţiilor; să întărească sângele pentru a ajuta întreg sistemul să lucreze eficient pentru vindecare; să fie emolient şi mucilaginos, pentru calmarea părţilor inflamate; să fie atât de simplu de utilizat, încât să poată fi administrat acasă, poate cu ajutorul unui prieten sau a cuiva din familie şi să fie ceva care să

interacţioneze bine şi posibil să îmbunătăţească tratamentul alopat obişnuit al diverselor tipuri de boli ale oaselor, dacă doctorul recomandă asta.

Iar tătăneasa are toate aceste calităţi!

Nu uitaţi să recitiţi aplicaţia *Dislocare*.

VEZI ŞI: Apă de tătăneasă, Băutură de verdeţuri, Contuzii, Dislocare, Nutriţie, Regenerarea celulelor, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, remediu popular, *ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: *Extern*: Aplicaţi o cataplasmă de frunze de tătăneasă verzi sau uscate, pulbere de rădăcină de tătăneasă sau decoct de rădăcină/frunze de tătăneasă. Alte instrucţiuni pentru prepararea cataplasmei sunt prezentate în *Capitolul I, Lecţia 2. Intern:* Folosiţi dozajul general.
În situaţiile cele mai grave, precum cea descrisă în ERAL, la aplicaţia *Dislocare*, pot fi administraţi intern 100 ml de decoct sau infuzie de tătăneasă, din rădăcini sau frunze, din oră în oră, în primele zile de criză.

Ochi: Dacă doriţi o soluţie pentru ochi care să fie calmantă, să lupte împotriva infecţiei şi să ajute la revigorarea ochilor, utilizaţi ceai rece de tătăneasă. Pentru probleme mai serioase ale ochilor, cum ar fi zgârieturi sau urcioare, puneţi cataplasme cu tătăneasă. (Recitiţi instrucţiunile referitoare la *Spălătură de ochi* şi *Cataplasmă*, din *Capitolul I, Lecţia 2.*)

VEZI ŞI: Mucilagiu, Regenerarea celulelor.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, cuişoare, izmă, remediu popular, *ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General.

Piele: Datorită calităţilor puternice nutritive, de tonic pentru sânge, de regenerare a celulelor şi de plantă mucilaginoasă (vezi aplicaţiile *Mucilagiu, Nutriţie, Regenerarea celulelor* şi *Tonic*) am avut multe succese în aplicarea tătănesei pentru probleme ale pielii (Vezi ERAL-ul din *Profilul de personalitate* al tătănesei, referitor la un caz de eczemă). În afară de eczeme, există şi alte probleme ale pielii, mai puţin serioase şi mai comune care pot apărea, cum ar fi urticariile, zgârieturile, ciupiturile de insecte şi diverse tipuri de înţepături,

tăieturi, răni adânci şi lovituri. În toate aceste cazuri, încercaţi să ajutaţi pielea folosind o baie, o soluţie, un unguent sau o cataplasmă de tătăneasă. De asemenea, puteţi suplimenta prin administrare internă, profitând de efectele tonice ale tătănesei pentru întărirea şi curăţarea sângelui şi a organelor interne, multe dintre acestea curăţându-se excesiv prin piele, atunci când canalele normale de eliminare a toxinelor sunt înfundate sau întrerupte.

Pentru a evita ca pielea să arate ca un câmp de bătălie, aveţi grijă întotdeauna să evitaţi constipaţia, bând cel puţin 2 litri de apă pe zi (inclusiv căni cu ceai de tătăneasă), mai ales dacă organismul elimină toxine, în timpul bolii. O altă plantă foarte bună împotriva constipaţiei este ghimbirul. Puteţi merge şi la saună (dacă doctorul dumneavoastră nu are nimic împotrivă), sau să vă frecaţi pielea şi să faceţi exerciţii de îmbunătăţire a sănătăţii pielii. Pielea este principalul organ de eliminare al organismului şi funcţionarea ei este la fel de crucială ca şi a rinichilor.

Nu uitaţi efectele directe pe care le pot avea asupra pielii emoţiile, poluarea mediului, hormonii şi dieta.

Pentru prepararea unui amestec de bază pentru piele, combinaţi părţi egale de pulbere de ulm cu coaja netedă şi pulbere de rădăcină de tătăneasă. Acest amestec poate fi folosit în loc de talc pentru scutece, sau poate fi umezit şi transformat într-o pastă lipicioasă, pentru obţinerea unei cataplasme mai eficiente, necesară pentru o ulceraţie sau o rană a pielii.

Pulberea de chaparral este un bun supliment la tătăneasă pentru ciupercile sau infecţiile pielii şi este foarte eficientă ca auto-remediu în cazurile de eczemă, mai ales când este folosită împreună cu tătăneasa. Vezi şi aplicaţiile *Piele* şi *Purificator de sânge* din *Capitolul IV – Chaparral*.

VEZI ŞI: Băutură de verdeaţă, Mucilagiu, Nutritiv, Regenerarea celulelor, Răni, Sângerări, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, cuişoare, *echinacea, izmă, *remediu popular, *ulm cu coaja netedă, usturoi.

DOZAJ: Pentru probleme cronice cu pielea, curăţaţi sângele şi întăriţi ficatul şi toate organele de eliminare. Un mod de a obţine aceste efecte este administrarea internă a cel puţin 4 căni de ceai de tătăneasă (sau de altă

plantă pentru curăţirea sângelui, cum ar fi coada-şoricelului) zilnic, sau folosirea unui echivalent de dozaj (vezi *Echivalenţe de dozaj*, în *Capitolul I, Lecţia 2*). Suplimentar, folosiţi extern amestecul tătăneasă/ulm cu coaja netedă, aşa cum este descris mai sus.

Plămâni: Vezi aplicaţiile *Sângerare*, *Congestie* şi *Mucilagiu.*

Pneumonie: Vezi aplicaţiile *Congestie*, *Mucilagiu*, *Regenerarea celulelor* şi *Tonic*. Recitiţi capitolul despre *Usturoi* (*Capitolul XI*), pentru ajutor în caz de pneumonie. În acest scop, usturoiul şi tătăneasa dau rezultate foarte bune împreună.

Proteine: Vezi aplicaţia *Nutriţie*.

Purificarea sângelui: Vezi aplicaţia *Tonic*.

Răceli şi gripă: Folosiţi tătăneasă ca în aplicaţia *Tonic*. Un supliment inteligent ce poate fi folosit împreună cu tătăneasa pentru răceli şi gripă este administrarea de usturoi intern, pentru a beneficia de acţiunea antibiotică a acestuia.

O posibilă combinaţie ar fi să beţi 4 căni de ceai de tătăneasă pe zi, luând un amestec de părţi egale de usturoi/chaparral/tătăneasă, 1/2-1 linguriţă, de 3-6 ori pe zi.

VEZI ŞI: Mucilagiu, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, cuişoare, *echinacea, izmă, *usturoi.
DOZAJ: General.

Răni: În general, rănile pot fi tratate cu cataplasmă de tătăneasă, preparată din pulbere de rădăcină uscată sau din frunză uscată pisată sau în formă de pulbere. Forma aleasă a plantei este umezită cu apă caldă sau alţi agenţi de umezire sugeraţi în instrucţiunile detaliate despre cataplasmă din *Capitolul I, Lecţia 2*. Mai puţin obişnuit, dar la fel de eficient, este să prepari frunzele verzi pisate sau rădăcină verde pulverizată, sub formă de pastă pentru cataplasmă. Cataplasmele sunt

folosite pentru curăţarea, protejarea şi catalizarea dezvoltării celulelor noi în răni.

Intern, administraţi ceai, decoct, infuzie sau pulbere de tătăneasă, pentru a întări capacitatea organismului de a forma ţesuturi noi şi de a se opune infecţiei.

Pentru calităţi specifice şi tipuri de răni, citiţi VEZI ŞI de mai jos.

VEZI ŞI: Arsuri, Mucilagiu, Nutriţie, Oase, Piele, Regenerarea celulelor, Sângerări, Tonic, Ulceraţii.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, coada-şoricelului, cuişoare, *echinacea, *remediu popular, *ulm cu coaja netedă, usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat în aplicaţiile respective.

Răni cangrenoase: Beţi ceai de tătăneasă, 2-6 căni pe zi, pentru întărirea şi curăţarea sângelui, folosind în acelaşi timp o cataplasmă cu tătăneasă, extern. Oricare dintre formulele de la aplicaţia *Arsuri* dă rezultate şi pentru rănile cangrenoase, deşi puteţi folosi şi gel de aloe vera (de la furnizorii de alimente naturiste sau de la unele supermarket-uri) şi/sau puţin ulei de cuişoare ca agent de umezire pentru pulberi, mierea fiind nepotrivită, deoarece atunci când se încălzeşte, se lipeşte pe zonele faciale.

VEZI ŞI: Arsuri, Băutură de verdeţuri, Mucilagiu, Nutriţie, Piele, Tonic, Ulceraţii.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, cuişoare, *echinacea, *remediu popular, usturoi.
DOZAJ: General.

Regenerarea celulelor: Este una dintre calităţile cu adevărat uimitoare pe care tătăneasa le are în rădăcinile şi frunzele sale, mai ales datorită prezenţei alantoinei. Am discutat despre alantoină în *Profilul de personalitate* al tătănesei şi aş vrea să vă ofer o imagine şi mai clară a modului în care este folosită. În lista de aplicaţii pentru tătăneasă nu există nici o situaţie în care calitatea de regenerare a celulelor să nu aibă un rol important. De câte ori este vorba de o situaţie care implică vreun gen de distrugere a ţesuturilor, fie un os rupt, o arsură, o boală a pielii sau chiar o creştere anormală a unui

ţesut, veţi avea nevoie de o substanţă care să ajute organismul să scape de ţesutul deteriorat şi să execute reparaţii cât mai eficient. Acesta este rolul unui agent pentru regenerarea celulelor. Iar tătăneasa este un foarte puternic agent de acest fel, care se află la îndemâna oricui, fără prea mult mister sau cheltuieli mari.

„Curăţă ce e vechi şi construieşte noul!" ar putea fi motoul tătănesei!

VEZI ŞI: Arsuri, Contuzii, Creşteri, Dislocare, Inflamaţii, Mucilagiu, Oase, Piele, Răni, Tonic, Ulceraţii şi toate celelalte din listă.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *remediu popular, *ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General.

Revigorare: Vezi aplicaţiile, *Mucilagiu, Regenerarea celulelor* şi *Tonic.*

Rinichi: Vezi aplicaţiile *Congestie* şi *Mucilagiu.*

Sângerări (interne şi externe): Rădăcina de tătănească determină oprirea rapidă a sângerării.

Extern, folosiţi pulbere de rădăcină de tătănească în orice situaţie, aplicând un strat de pulbere de 2-6 mm, sau mai mult, direct pe rană. Cantitatea aplicată este în funcţie de gravitatea situaţiei. Dacă o rană sângerează abundent, sângerarea spală pulberea de rădăcină de tătănească, înainte să se oprească. Nu vă descurajaţi. Continuaţi să aplicaţi pulbere pe zonă (aplicaţi presiune direct pe rană, dacă sângele ţâşneşte) şi sângerarea se va atenua şi apoi se va opri complet. Tătăneasa nu ustură şi ajută zona vătămată să se vindece foarte repede, aşa că este bine să o aveţi mereu în trusa de prim ajutor. În cazul sângerărilor majore, care ameninţă viaţa persoanei rănite, folosiţi această metodă doar ca prim-ajutor, în drum spre spital. Şi ardeiul iute opreşte rapid sângerarea externă. Vezi capitolul despre *Ardei iute de Cayenne* (*Capitolul II*).

Intern, tătăneasa, şi în special rădăcina ei, este la fel de eficientă în oprirea sângerării, ajutând totodată la vindecarea şi înlocuirea ţesutului distrus. Tătăneasa, folosită împreună sau în loc de ardei iute (vezi *Capitolul II*) este foarte utilă pentru multe tipuri de sângerări

interne, cum ar fi: sângerarea stomacului, a intestinelor şi plămânilor din cauza ulceraţiilor interne, a infecţiilor, inflamaţiilor sau a altor forme de intervenţii chirurgicale sau accidente, în care persoana respectivă este posibil să fi suferit răni interne grave.

Pentru o situaţie de urgenţă ce implică sângerare internă, folosiţi 1/2-1 linguriţă de pulbere de rădăcină de tătăneasă, aplicată direct pe limbă şi înghiţită cu puţină apă, atât de des cât este nevoie. În cazuri extreme, această doză poate fi dată la fiecare 5-10 minute, până la o cantitate de 4-5 linguriţe, dar de obicei este suficientă o doză la 1-3 ore. În caz de urgenţă, folosiţi primul moment disponibil ca să preparaţi un decoct puternic de rădăcină de tătăneasă sau apă de tătăneasă din frunze verzi (vezi aplicaţia *Apă de tătăneasă*) şi administraţi acest preparat în doze de 50-100 ml, la fiecare 1-3 ore. În cele mai multe cazuri nu este necesar să continuaţi să luaţi pulbere de rădăcină uscată, după ce aţi început să beţi decoctul. Decoctul din rădăcină de tătăneasă (vezi sugestii pentru cele mai eficiente tehnici de preparare în *Profilul de personalitate,* de mai sus) va activa alantoina mai puternic, pentru a fi utilizată imediat de organism. Deşi mulţi naturişti continuă să utilizeze numai pulberea de rădăcină uscată, eu am constatat că, într-o situaţie de criză, organismul nu digeră şi asimilează întotdeauna la nivel normal, şi de aceea recurg deseori la utilizarea unui decoct preparat cu grijă.

Nu uitaţi că şi ardeiul iute este un coagulant puternic. Tătăneasa şi ardeiul iute pot fi folosite eficient împreună, în special după ce căpătaţi experienţă în utilizarea separată a fiecărei plante şi, în consecinţă, puteţi determina proporţiile cele mai potrivite pentru diverse cazuri.

VEZI ŞI: Apă de tătăneasă, Colite, Diaree/dizenterie, Piele, Plămâni, Răni, Ulceraţii.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, remediu popular, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: Intern: 1/2-1 linguriţă de pudră de rădăcină de tătăneasă sau 100 ml decoct de rădăcină de tătăneasă, administrate după necesităţi. Extern: Pulbere de rădăcină de tătăneasă aplicată într-un strat de 2-6 mm grosime, sau mai mult, dacă este necesar.
Revedeţi şi specificaţiile din aplicaţie.

Sân (trasee de alăptare blocate, glande inflamate): Vezi aplicaţia *Inflamaţii.*

Sinus: Preparaţi un decoct din rădăcină sau frunză de tătăneasă şi inhalaţi încet pe nări, pe rând, câte una o dată, pentru liniştirea, curăţarea şi creşterea sănătăţii ţesuturilor, şi pentru stimularea funcţionării corecte a sinusurilor. Dacă aveţi nasul atât de înfundat încât nu puteţi inspira decoctul, am constatat că doar câteva granule de ardei iute într-o lingură de apă călduţă, administrate în nări cu o pipetă (ţineţi capul pe spate câteva minute), pot pune lucrurile în mişcare. Apoi încercaţi din nou să vă spălaţi temeinic sinusul cu soluţia de tătăneasă. Decoctul va intra în nări şi va ajunge în gât şi gură, moment în care îl puteţi scuipa, după care repetaţi procesul. Uneori este bine să adăugaţi 1/2 linguriţă de sare la 100 ml de decoct, aceasta având un efect suplimentar de extragere şi calmare.

Puteţi încerca să adăugaţi la decoctul de tătăneasă câteva picături de ulei de usturoi sau 1-2 picături de suc de usturoi proaspăt stors, pentru obţinerea unui efect antibiotic suplimentar, dacă acesta este necesar (vezi *Capitolul XI – Usturoiul*). Un mod bun de adăugare a sucului de usturoi este strivirea unui căţel de usturoi şi apoi înmuierea acestuia în decoctul de tătăneasă cald, urmată de filtrare.

Intern, mai ales dacă există infecţie în sinusuri, este bine să ajutaţi organismul să se tonifice prin administrarea a două sau mai multe căni cu ceai de tătăneasă. O acţiune antibiotică suplimentară poate fi obţinută prin adăugarea de usturoi la un amestec de pulberi sau la ceai care conţine tătăneasă.

VEZI ŞI: Congestie, Mucilagiu, Sângerări, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, remediu popular, ulm cu coaja netedă, *usturoi.
DOZAJ: General şi cel indicat.

Tonic: Folosiţi ceai de tătăneasă, din frunze sau rădăcini (eu aleg de multe ori frunzele), zilnic, atât în perioadele când sunteţi sănătos, pentru a menţine această stare, cât şi în perioadele de boală, pentru a asigura o refacere rapidă. Efectul tonic al tătănesei ajută organismul

să îşi recapete echilibrul după o serie de boli, de la obişnuitele răceli sau gripe, la tulburări pe termen mai lung, cum ar fi colita. Calităţile de regenerarea a celulelor, nutritive şi mucilaginoase ale tătănesei fac ca aceasta să aibă un efect rapid. Poate menţine tăria sângelui, oaselor şi ţesuturilor sănătoase, în acelaşi timp întărind şi îmbunătăţind starea sângelui, oaselor şi ţesuturilor mai slabe. Folosiţi tătănească singură sau în amestec cu alte plante tonifiante pentru sânge, cum ar fi coada-şoricelului, pentru refacere în timpul sau după o boală. Tătăneasa poate fi folosită de oamenii în vârstă, pentru a-i ajuta să-şi menţină forţele, atunci când organismul lor pare să nu mai asimileze nimic altceva. Aceste calităţi de tonic contribuie la buna reputaţie a tătănesei, recunoscută pentru capacitatea de creştere a calităţii şi cantităţii laptelui matern şi de creştere a forţei organismului pe durata sarcinii (vezi *Contraindicaţii/Precauţii*, pag. 283). Eu am folosit de multe ori băutura de verdeţuri ca modalitate rapidă de administrare a tătănesei (şi a altor plante), pentru creşterea conţinutului de fier din sânge.

Plantele tonice sunt deseori şi foarte eficiente în purificarea sângelui. Acesta este şi cazul tătănesei. Am menţionat în trecere în *Profilul de personalitate* al tătănesei capacitatea demonstrată a alantoinei (care se găseşte în cantităţi mai mari în rădăcina de tătănească şi mai mici în frunze) de a creşte considerabil numărul de leucocite (celule albe). Celulele albe din sânge sunt cele care luptă împotriva infecţiilor şi pentru prevenirea lor. Chiar şi numai această proprietate poate face din tătănească cea mai bună alegere pentru vindecare. Adăugaţi valoarea nutritivă excelentă a frunzelor şi în mai mică măsură a rădăcinilor şi este uşor de înţeles de ce naturiştii din multe ţări, precum America, Anglia, Japonia şi Rusia, recomandă această plantă cu entuziasm.

Pentru a obţine un efect tonic puternic de la tătănească, recitiţi sugestiile de preparare din *Profilul de personalitate*, la începutul acestui capitol. Între acestea se numără folosirea apei distilate, atunci când este posibil, încălzirea până aproape de punctul de fierbere şi evitarea supraîncălzirii prelungite. Dacă vă plictisiţi să folosiţi numai ceai, puteţi încerca şi gustoasa băutură de verdeţuri. Pentru varietate, adăugaţi la ceaiul de tătănească o cantitate mică de „plantă aromată",

cum ar fi izma sau cuişoarele. Dacă aveţi nevoie de un îndulcitor, cel mai bine este să folosiţi mierea, melasa sau malţul de orz. Este bine să evitaţi zaharurile prelucrate, cum ar fi zahărul alb sau îndulcitorii artificiali, mai ales când doriţi un efect tonic puternic în organism.

VEZI ŞI: Apă de tătăneasă, Băutură de verdeţuri, Nutriţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, ceapă, *coada-şoricelului, *echinacea, ulm cu coaja netedă, *usturoi.
DOZAJ: Beţi 1-6 căni de ceai de rădăcină sau frunze de tătăneasă pe zi. Este bine să începeţi încet, cu 1-2 căni pe zi, şi să creşteţi treptat cantitatea, urmărind răspunsul organismului la acest preparat. Vezi *Contraindicaţii/Precauţii*, pag. 283.

Tonic pentru sânge: Vezi aplicaţia *Tonic*.

Tuse: Vezi aplicaţia *Congestie* din acest capitol. Vezi şi instrucţiunile pentru *Sirop de tuse* şi *Tablete pentru gât*, din capitolele *Ceapă* şi *Ulm cu coaja netedă* (*Capitolele III şi X*), în care se poate folosi foarte bine şi tătăneasă.

Ulceraţii (interne şi externe): Prin ulceraţie, eu înţeleg o rană deschisă, care sângerează şi de obicei se vindecă greu, mare sau mică, în interiorul sau în exteriorul corpului.

Extern, folosiţi o compresă preparată dintr-un decoct concentrat de rădăcină de tătăneasă sau din infuzie de frunze de tătăneasă, şi schimbaţi atât de des cât este necesar, în funcţie de situaţie (minim de două ori pe zi).

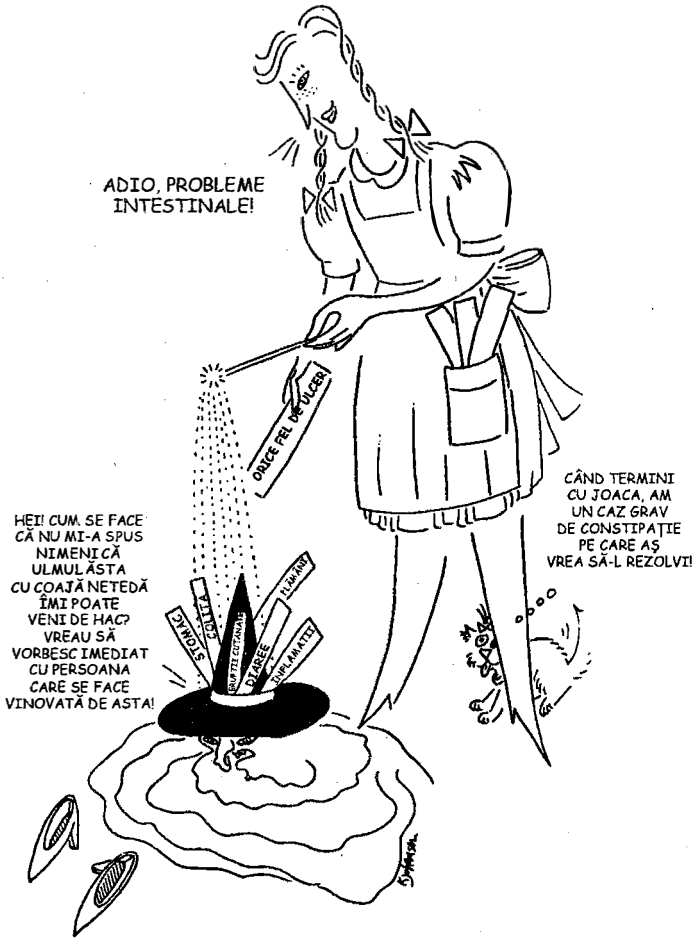
Pentru o aplicaţie mai eficientă, preparaţi o cataplasmă din pulbere de rădăcină de tătăneasă sau din frunze de tătăneasă pisate (verzi sau uscate), folosind apă distilată caldă (pentru a activa mai bine alantoina) şi aplicaţi cataplasma direct pe ulceraţie. (Vezi instrucţiuni detaliate referitoare la cataplasme în *Capitolul I, Lecţia 2.*) În plus, acoperiţi cataplasma cu o pânză umezită în decoct de rădăcină de tătăneasă (numită compresă). Schimbaţi la fiecare oră pânza exterioară a compresei cu una înmuiată recent şi schimbaţi cataplasma de dedesubt la fiecare 2-6 ore, în funcţie de gravitatea situaţiei.

Ulceraţiile supurează de obicei continuu, cu diverse tipuri de secreţii, şi de aceea trebuie să fie înfăşurate permanent în bandaje curate. Nu uitaţi că tătăneasa va lucra pentru desprinderea ţesuturilor moarte şi creşterea sănătoasă a pielii noi. Ajutaţi acest proces schimbând cataplasma veche şi curăţind ţesuturile desprinse, suficient de regulat pentru a ţine pasul cu acest proces (poate de 2-6 ori pe zi). Detalii mai multe despre utilizarea rădăcinii de tătăneasă asupra ulcerelor grave, de durată, găsiţi în cartea *Comfrey: Fodder, Food & Remedy* (*Tătăneasa: furaj, aliment şi leac*), de Lawrence D. Hills.

Pentru ulcere interne sau pentru a folosi tătăneasă intern, pentru ajutarea procesului de vindecare a ulceraţiilor externe, metoda este aceeaşi. Folosiţi ceai sau decoct de rădăcini sau frunză de tătăneasă, sau recitiţi *Echivalenţe de dozaj*, în *Capitolul I, Lecţia* 2. Situaţiile pot fi foarte variate, solicitând de la 1 cană de ceai de crădăcină sau frunze de tătăneasă pe zi, la 100 ml de decoct din rădăcină de tătăneasă la fiecare câteva ore, zi şi noapte, aşa că va trebui să estimaţi cât de grav este fiecare caz. Pentru ulceraţiile foarte grave, citiţi toate aplicaţiile ajutătoare menţionate în VEZI ŞI, mai jos.

VEZI ŞI: Intestine, Mucilagiu, Nutriţie, Piele, Regenerarea celulelor, Răni, Sângerări, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, *echinacea, *remediu popular, ulm cu coaja netedă, *usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat. Recitiţi *Contraindicaţii/Precauţii*, pag. 283.

ULMUL CU COAJĂ NETEDĂ


ADIO, PROBLEME INTESTINALE!
ORICE PIEL DE UCERI
CÂND TERMINI CU JOACA, AM UN CAZ GRAV DE CONSTIPAȚIE PE CARE AȘ VREA SĂ-L REZOLVI!
HEI! CUM SE FACE CĂ NU MI-A SPUS NIMENI CĂ ULMUL ĂSTA CU COAJĂ NETEDĂ ÎMI POATE VENI DE HAC? VREAU SĂ VORBESC IMEDIAT CU PERSOANA CARE SE FACE VINOVATĂ DE ASTA!
STOMAC
COLITĂ
ULCER
DIAREE
ERUPȚII CUTANATE
INFLAMAȚII

CAPITOLUL X
ULMUL CU COAJĂ NETEDĂ
Ulmus fulva

Amestecat cu suc, ulmul cu coajă netedă
E bun în constipaţie, dar şi pentru colită.
Este calmant, tonifiant şi hrănitor.
Piele sau inflamaţii? El este naşul lor!

Profil de personalitate – ULMUL CU COAJĂ NETEDĂ

Aţi trecut vreodată prin vreo perioadă cu un nivelul de stres atât de ridicat încât intestinele voastre au renunţat să mai încerce să înţeleagă ceva şi au trecut într-una din extreme, provocând fie diaree, fie constipaţie? O linguriţă plină cu pulbere de ulm cu coajă netedă la fiecare 2-5 ore poate linişti şi cea mai gravă inflamaţie digestivă sau diaree datorată tensiunii. Ulmul cu coaja netedă poate restabili armonia din intestinele deranjate într-o singură zi şi am văzut personal cum a avut efecte minunate, chiar miraculoase. Acestea sunt numai câteva dintre motivele pentru care am inclus ulmul cu coaja netedă între cele Zece *plante esenţiale*. În plus, are şi un gust bun. Celor mai mulţi le place acest gust, asemănător cu cel de nucă.

ERAL

Hillary, o fată de cincisprezece ani, a venit să mă vadă, la sfatul mamei ei. Fata avusese atât de multe probleme intestinale, încă de la naştere, încât, din cauza malformaţiilor colonului şi a inflamaţiilor intestinale cronice, ajunsese într-un

final să se opereze, fiindu-i extirpată o porţiune de câţiva centimetri din colon. Doctorii îi explicaseră că nu trebuia să se aştepte să mai aibă vreodată scaune normale şi, într-adevăr, suferea acum de o diaree aproape constantă. După cum vă imaginaţi, acest aspect îi influenţa negativ viaţa socială şi se simţea foarte descurajată la gândul că avea de suportat o viaţă întreagă de momente stânjenitoare.

Folosisem ulm cu coajă netedă în cazuri care implicau revigorarea aparatului digestiv, după operaţii chirurgicale – inclusiv cele executate la nivelul intestinului, pentru colită sau hemoroizi. Dar nu întâlnisem niciodată aceste probleme la cineva atât de tânăr.

I-am sugerat lui Hillary să înceapă să folosească pulbere de ulm cu coajă netedă, punând 1 linguriţă în suc sau ceai, de 4-5 ori pe zi. I-am spus să folosească pulberea fără capsule, dacă este posibil, pentru că unora le provoacă probleme digestive, ceea ce încetineşte utilizarea plantei de către organism. Aşa cum se întâmplă deseori, lui Hillary i s-a părut că ideea mea era prea simplă ca să aibă un efect real asupra problemei ei complexitoare şi de termen lung, dar a hotărât să încerce. Neîncrederea fetei m-a afectat şi pe mine. Părea nerealist să sperăm un efect benefic în cazul ei, deşi în celelalte situaţii similare în care aplicasem această metodă rezultatele fuseseră pozitive.

O lună mai târziu, am primit un telefon de la mama lui Hillary, care mi-a spus că fata ei începuse să încerce planta, la început în cantităţi mici, în fiecare zi. Când constatase că gustul ulmului cu coaja netedă nu reprezenta o tortură suplimentară, începuse să ia dozele recomandate. După trei zile, avusese un scaun „normal" de consistenţă moale, totuşi „format", ceea ce nu se mai întâmplase de mulţi ani. (Efectiv nu îşi mai amintea de când nu mai avusese un scaun fără probleme.) Rezultatele continuaseră să apară. În momentul acelui telefon, Hillary avea scaune de consistenţă medie, de trei săptămâni deja. Câteva luni mai târziu, am aflat că lucrurile continuau să meagă spre bine. Hillary a putut reduce dozajul la 3 sau chiar mai puţine

doze pe zi, cu excepţia perioadelor de „stres adolescentin" extrem, când avea nevoie de ceva mai mult, pentru a echilibra situaţia.

Concluzia este că şi-a recăpătat încrederea în sine, iar viaţa ei socială a început să strălucească.

După această experienţă cu Hillary, am avut şi alte ocazii, de-a lungul anilor, să ajut oameni care erau în convalescenţă după operaţii chirurgicale similare. Ulmul cu coaja netedă a avut întotdeauna efect, uneori chiar semnificativ. După o vreme, am sugerat să se amestece 1 parte de pulbere de rădăcină de tătănească cu 2 sau 3 părţi de ulm cu coajă netedă, pentru accelerarea creşterii ţesuturilor noi şi îmbunătăţirea acţiunii antiinflamatorii. Este un parteneriat excelent între plante, deşi nu mai este la fel de gustos ca ulmul cu coaja netedă simplu.

Ulmul cu coaja netedă este o plantă mucilaginoasă cu multe proprietăţi similare cu ale rădăcinii de tătănească, dar prezentând suficiente diferenţe ca să o prezint aici, fără grija că voi repeta inutil aceleaşi acţiuni terapeutice. Atributul „mucilaginoasă" înseamnă că o plantă conţine cantităţi semnificative de mucilagiu, o substanţă alunecoasă, lipicioasă şi calmantă, de multe ori cu valoare nutritivă ridicată (ca în cazul ulmului cu coaja netedă), care revigorează după ce înveleşte şi protejează o zonă împotriva infecţiilor, inflamaţiilor şi a altor iritaţii. În acelaşi timp, acţionează ca inhibitor al multor substanţe toxice, datorită capacităţii sale de a le absorbi şi a le ajuta să fie eliminate fără probleme din organism. Această proprietate mucilaginoasă este deosebit de utilă în orice caz de inflamaţie sau congestie, cum ar fi în cazul membranelor mucoase inflamate ale plămânilor, tractului digestiv sau urinar, inclusiv a rinichilor, şi în orice situaţie ulceroasă, fie internă, fie externă. Mucilagiul este calmant pentru arsuri, colite, plămâni, stomac şi iritaţii de orice fel ale pielii. Ajută la vindecarea diareei sau constipaţiei. Ulmul cu coaja netedă calmează inflamaţiile asociate cu diareea şi protejează învelişurile intestinale de inflamaţii, iar fibra pe care o oferă ajută la înmuierea materiilor fecale şi eliminarea mai uşoară a acestora.

De câte ori aveţi probleme cu ceea ce eu numesc o boală cu „ită", poate intra în joc acţiunea mucilaginoasă şi nutritivă a ulmului cu coaja netedă. Printre bolile cu „ită" se numără: artrita, tendinita, prostatita, bronşita, colita, conjunctivita etc. Sufixul „-ită" înseamnă că zona sau organul respectiv sunt inflamate şi iritate. Calităţile mucilaginoase şi antiinflamatorii ale ulmului cu coaja netedă au categoric un efect benefic în aceste cazuri.

Mucilagiul nu se descompune şi nu dispare rapid, atunci când este utilizat, ceea ce înseamnă că, de obicei, puteţi obţine rezultate care să se menţină de la o doză la următoarea. Luaţi 1 linguriţă de pulbere de ulm cu coajă netedă cu un pahar de apă sau suc (lichidele călduţe ajută la accelerarea reacţiei) şi amestecul va agita şi activa imediat mucilagiul. Acest „ajutor alunecos" se va extinde spre intestine, aşa încât la următoarele scaune se vor putea observa efectele calităţii mucilaginoase a ulmului cu coaja netedă.

Există o observaţie legată de acţiunea mucilaginoasă a ulmului cu coaja netedă. Dacă găsiţi că este necesar să folosiţi această plantă zilnic, pentru o perioadă de 3 sau mai multe săptămâni, ar fi înţelept să faceţi pauză o zi pe săptămână, în administrarea dozelor. Această plantă îşi îndeplineşte sarcina atât de bine, încât utilizarea prelungită a 2 sau mai multe linguriţe pe zi de pulbere de rădăcină simplă de ulm cu coajă netedă (amestecurile de plante care conţin ulm cu coajă netedă nu intră în discuţie) poate, în special în cazul unor sisteme leneşe, să supraînvelească tractul digestiv, reducând astfel temporar asimilarea unor substanţe nutritive. Dacă vă este util şi doriţi să îl folosiţi pentru perioade mai lungi, faceţi pauză de o zi în fiecare săptămână sau amestecaţi ulmul cu coaja netedă cu altă plantă, cum ar fi ghimbirul. În cazurile de colite sau după operaţii chirurgicale grave (ca în ERAL-ul de mai sus), beneficiile utilizării ulmului cu coaja netedă le pot depăşi cu mult pe cele ce impun pauza de o zi, deci în aceste cazuri puteţi să continuaţi să luaţi dozele, fără acea pauză.

Am menţionat ghimbirul ca fiind o plantă ce poate fi amestecată cu ulmul cu coaja netedă, pentru a se preveni o învelire excesivă a intestinelor. De fapt, ghimbirul este oricând un bun supliment, deoarece măreşte în mod semnificativ nivelul de concentrare şi acţiunea ulmului cu coaja netedă. Eu aş amesteca 1/4-1/3 parte de

ghimbir pentru fiecare parte de ulm cu coajă netedă. În aceste amestecuri, de cele mai multe ori e bine să folosiţi pulberea, dar puteţi utiliza şi bucăţele din fiecare plantă, fierte la foc mic împreună, pentru prepararea unuí ceai sau a unui decoct puternic.

Un alt cuvânt asociat cu ulmul cu coaja netedă este „emolient", prin el descriindu-se capacităţile de calmare, înmuiere, amortizare şi (pentru această plantă) de extragere a toxinelor, pe care ulmul cu coaja netedă le aduce în orice amestec de plante. Ulmul cu coaja netedă este deseori amestecat cu plante care conţin uleiuri volatile sau care pot acţiona dur în organism. Printre aceste plante se numără cuişoarele, izma, usturoiul şi ghimbirul. Ulmul cu coaja netedă amortizează efectul acestor plante puternice, le uneşte şi le adaugă calităţile sale terapeutice unice.

Poate vă amintiţi că am numit ardeiul iute şi ghimbirul „plante transportoare". Funcţia lor specială este să ajute la transportul efectelor terapeutice ale unei combinaţii adânc în ţesuturile şi organele corpului. Atunci, ulmul poate fi numit „plantă tampon/liant". Prin analogie, dacă am vorbi despre un grup de oameni, ulmul ar fi diplomatul, cel care interpretează chiar şi cele mai dure afirmaţii într-un mod util şi plin de tact, astfel încât cele mai agresive elemente ale grupului să poată lucra eficient împreună, fără a se irita unele pe celelalte sau pe privitorii nevinovaţi.

Totodată, ulmul cu coaja netedă are o puternică valoare nutritivă (vezi aplicaţia *Nutriţie*) şi poate fi folosit ca supliment la făina de ovăz, pentru a creşte conţinutul de proteine al acesteia şi a da o consistenţă de budincă cerealei, o dată cu gustul apropiat de al nucii. Când este folosit pentru prepararea siropului de tuse, a tabletelor de tuse sau pentru dureri de gât, este atât de calmant şi gustos încât place şi copiilor şi altor consumatori pretenţioşi. (Vezi aplicaţia *Tuse* de mai jos şi instrucţiunile pentru tablete, de la pag. 37.)

Ulmul cu coaja netedă joacă un rol esenţial în remediul popular – amestecul meu preferat pentru utilizări interne şi externe. Consultaţi *Remediul popular* din *Anexa A*.

INDICAŢII TERAPEUTICE — ULMUL CU COAJĂ NETEDĂ

(Index de referinţe)

Abces
Agent adeziv
Amigdalită
Antiacid
Apendicită
Arsuri
Astringent
Bronşită
Calmant
Chist
Ciuperca piciorului
Colită
Congestie de mucoasă
Constipaţie
Diaree/Dizenterie
Disc (deplasat)
Furuncul/coşuri
Gastrită
Gât
Gută
Hemoroizi
Iederă otrăvitoare
Inflamaţie
Intestine
Iritaţii
Mucilagiu
Nutriţie
Ochi
Operaţii chirurgicale
Piele
Plămâni
Răceli şi gripă
Răni
Reumatism
Revigorare
Sângerare
Sinus
Sirop de tuse
Stare de vomă
Stomac
Tonic
Tract digestiv
Tract urinar
Ulcere
Vaginită
Vezică biliară

FORMĂ:

Folosiţi scoarţă internă uscată, fie sub formă de pulbere, fie tocată sau ruptă în bucăţi mici, pentru o fierbere la foc mic.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern: Folosiţi pulbere (simplă, în capsule sau amestecată cu lichide, cum ar fi sucul), ceai, decoct sau tinctură (forma cea mai puţin utilizată a acestei plante).
Extern: Folosiţi pulberea în cataplasme sau decoct, ca spălătură calmantă.

SURSE:

Furnizori de plante medicinale şi reţete fitoterapeutice, comandă prin poştă.

CONTRAINDICAŢII/PRECAUŢII:

În cazul utilizării prelungite a ulmului cu coaja netedă (mai mult de 3 săptămâni) poate fi necesar să întrerupeţi o zi în fiecare săptămână, pentru motivele descrise în *Profilul de personalitate*. În rest, nu cunosc nici un efect secundar dăunător, indiferent de vârstă, chiar dacă îl utilizaţi frecvent, pentru a prepara un păsat de ovăz special pentru copii (vezi aplicaţia *Nutriţie*).

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Deşi am pus accent pe folosirea pulberii de ulm cu coaja netedă în apă sau suc, există şi alte forme de preparare foarte eficiente, cum ar fi *Ceai*, *Capsule*, *Formule pentru copii*, *Buline de miere*, *Decoct* etc. Vezi aceste titluri şi *Echivalenţe de dozaj* din *Capitolul I*, *Lecţia 2*.

Copii până la 3 ani: Folosiţi ceai de ulm cu coaja netedă, posibil îndulcit cu melasă nesulfurată, ori de câte ori este nevoie. Înainte de „vârsta mestecatului", ceaiul poate fi administrat cu pipeta sau linguriţa.

În cazul în care copilul a ajuns la „vârsta mestecatului", puteţi utiliza fără probleme buline de miere (vezi *Capitolul I*, *Lecţia 2*), siropuri sau tablete (descrise în aplicaţiile *Tuse* şi *Gât*, de mai jos). Copiii mici trebuie să ia cantităţi mai mici, mai frecvent. De exemplu, 30 ml de ceai sau 1/4 linguriţă de pulbere într-o „bulină de miere" pot fi luate la intervale aleatorii în timpul zilei, până la consumarea unei căni de ceai sau a 2 linguriţe de ulm cu coaja netedă. Pulberea poate fi gătită cu puţin păsat de ovăz sau cu alte cereale fierbinţi şi îndulcită după gustul preferat al copilului.

Copii între 4 şi 10 ani: Poate fi folosită orice formă de ulm cu coaja netedă, în cantitatea dorită. Un mod plăcut este amestecarea a 1/2-1 linguriţă de pulbere cu suc sau apă, sau prepararea unei „buline de miere". Pulberea se amestecă uşor într-un lichid încălzit puţin şi eu de multe ori o amestec în mixer, pentru a scurta procesul de preparare. Această plantă poate fi gătită cu cereale fierbinţi, de exemplu cu păsat de ovăz (începeţi cu 1 linguriţă pe cană de cereale şi creşteţi cantitatea, în funcţie de gust) şi îndulcită conform preferinţelor copiilor. Dacă este nevoie de o acţiune mai directă, prefer folosirea pulberei simple în suc, sirop, tablete sau buline de miere. Pot fi folosite şi capsule, pentru cei care pot să le înghită şi să le digere uşor, dar această metodă poate fi „nesigură", atunci când tulburările digestive reprezintă deja o problemă.

Copii peste 11 ani şi adulţi: Poate fi folosită orice formă de ulm cu coaja netedă, în cantitatea dorită. Un mod plăcut este amestecarea unei linguriţe de pulbere cu o cană de suc sau apă. Pulberea se amestecă uşor într-un lichid încălzit puţin şi eu de multe ori o amestec în mixer, pentru a scurta procesul de preparare. Această plantă poate fi gătită cu cereale fierbinţi, de exemplu cu păsat de ovăz (începeţi cu 1 linguriţă pe cană de cereale şi creşteţi cantitatea, în funcţie de gust) şi îndulcită conform preferinţelor copiilor. Dacă este nevoie de o acţiune mai directă, prefer folosirea pulberei simple în suc sau apă, ceai/decoct, sirop sau tablete (vezi aplicaţiile *Tuse* şi *Gât*) sau buline de miere (vezi *Capitolul I, Lecţia 2*). Pot fi folosite şi capsule, pentru cei care pot să le înghită şi să le digere uşor, dar această metodă poate fi „nesigură" atunci când tulburările digestive reprezintă deja o problemă.

Animale de companie şi alte vietăţi: Nu am folosit niciodată ulm cu coaja netedă intern pentru acestea, dar nu văd de ce nu s-ar putea face asta. Poate fi foarte bun pentru animalele bătrâne, cu constituţie slabă sau probleme digestive.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni şi alte vietăţi.

Nu uitaţi să recitiţi anexa *Remediul popular* (*Anexa A*), în care este descrisă minuţios o utilizare specială a ulmului cu coaja netedă. Remediul popular nu trebuie să lipsească niciodată din orice trusă de prim ajutor fitoterapeutică.

Pe lângă utilizarea remediului popular pentru toate administrările externe, iată alte câteva linii directoare:

Pulberea de ulm cu coaja netedă, umezită la consistenţă de pastă, este aplicată drept cataplasmă pe rănile externe şi iritaţii, datorită calităţilor sale calmante, antiinflamatorii, astringente (de extragere) şi mucilaginoase (protectoare). Deseori se amestecă în părţi egale ulm cu coaja netedă şi o altă plantă antiseptică, cum ar fi usturoiul, cuişoarele, tătăneasa sau coada-şoricelului, atunci când această acţiune antiseptică este necesară. Printre agenţii obişnuiţi de umezire se numără mierea, gelul de *aloe vera*, melasa nesulfurată, glicerina, uleiul de măsline (nu pe răni recente) şi apa. Se poate aplica pulbere uscată pe răni deschise sau cu puroi.

Vedeţi detalii despre prepararea cataplasmei în *Capitolul I, Lecţia 2*.

Decoctul de ulm cu coaja netedă este folosit pentru spălarea şi umezirea inflamaţiilor de piele şi ale iritaţiilor de toate tipurile.

Clismele cu ulm cu coaja netedă pot fi folosite pentru inflamaţii sau congestii în colon, care pot să apară în cazuri de diaree, colită sau constipaţie. În acest scop trebuie preparat un decoct diluat şi bine filtrat, căci mucilagiul gros al plantei poate uneori să înfunde aparatul pentru clismă. Vezi instrucţiuni despre clismă în *Capitolul I, Lecţia 2*.

INDICAŢII TERAPEUTICE — ULMUL CU COAJĂ NETEDĂ

Abces: Ulmul cu coaja netedă calmează zonele cu probleme, în acelaşi timp ajutând la extragerea otrăvurilor din abcese, prin acţiunea sa astringentă. Când este nevoie de un efect mai puternic,

amestecaţi ulm cu coaja netedă cu una sau mai multe plante antibiotice sau antiseptice, cum ar fi pulberea de usturoi, cuişoare, tătăneasă sau coada-şoricelului. Vedeţi instrucţiunile de preparare a cataplasmei în *Dozajul general* pentru *Uz extern*, de mai sus. Vedeţi instrucţiuni detaliate despre cataplasmă în *Capitolul I, Lecţia 2*.

Pentru ajutor intern în tratarea oricărui abces, administraţi plante antibiotice sau antiseptice, cum ar fi tătăneasa sau usturoiul (vezi *Capitolele IX* şi *XI*). Amestecaţi una dintre aceste plante sub formă de pulbere cu 1/2 parte pulbere de ulm cu coaja netedă şi luaţi-le cu suc, sau preparaţi plantele sub formă de capsule, buline de miere etc. Luaţi 1 linguriţă din amestec (pentru adulţi), de 3-6 ori pe zi. Recomand să se lucreze simultan intern şi extern, pentru orice infecţie, inclusiv pentru abcese.

VEZI ŞI: Agent adeziv, Mucilagiu, Piele, Răni.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, cuişoare, *echinacea, *tătăneasă, *remediu popular, *usturoi.
DOZAJ: General.

Agent adeziv: Gândiţi-vă la ulmul cu coaja netedă ca la o „plantă-lipici" tămăduitoare. Ulmul cu coaja netedă este lipicios datorită proprietăţilor sale mucilaginoase, calitate care ajută efectiv la lipirea ţesuturilor distruse. Reprezintă o bază utilă pentru o varietate uriaşă de alte preparate, de la cataplasme din una sau mai multe plante, la tablete pentru gât.

VEZI ŞI: Abces, Gât, Mucilagiu, Piele, Răni, Sirop de tuse.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *tătăneasă.
DOZAJ: General.

Amigdalită: Vezi aplicaţiile *Gât*, *Mucilagiu* şi *Sirop de tuse*.

Antiacid: Când aveţi arsuri la stomac, aciditate sau ulcere iritante (mai ales după ce aţi mâncat ceva nepotrivit), apelaţi la ulmul cu coaja netedă în loc să încercaţi să înveliţi stomacul cu lapte sau antiacide chimice de pe piaţă. Ulmul cu coaja netedă îmbunătăţeşte starea ţesuturilor implicate, fără să ducă la acumularea de substanţe

toxice, aşa cum am observat în cazul consumului frecvent de produse lactate sau al antiacizilor stomacali sintetici.

Ulmul cu coaja netedă are o acţiune rapidă, pentru majoritatea oamenilor. Puteţi să preparaţi nişte buline de miere sau „pilule stomacale" uscate (vezi *Buline de miere* şi *Pilule* în *Capitolul I, Lecţia 2*) pentru a le lua cu dumneavoastră, aşa încât să le puteţi folosi de câte ori apar probleme de aciditate. Dacă nu vreţi să vă obosiţi să preparaţi ceva, luaţi pur şi simplu 1 linguriţă de pulbere de ulm cu coaja netedă uscată direct pe limbă, cu o cană de suc sau apă.

Acţiunile emolientă (calmantă) şi mucilaginoasă ale ulmului cu coaja netedă sunt puse imediat în joc, dacă le activaţi înainte să le înghiţiţi, prin amestecarea sau agitarea pulberii de plantă într-o cană de suc sau apă, ambele călduţe (sau la temperatura camerei). În acest caz, atunci când ajunge în stomac, ulmul cu coaja netedă este pregătit deja să îşi înceapă acţiunea. Toate aceste metode au efect rapid, aşa încât alegeţi-o pe cea mai convenabilă pentru dumneavoastră.

Dacă sunteţi o persoană care are nevoie în mod frecvent de un antiacid, probabil că trebuie să aveţi în vedere şi nişte schimbări în dietă. Merită să faceţi efortul de a urma un program în acest sens. Veţi găsi un ajutor deosebit în această problemă în cartea *Intuitive Eating (Alimentaţia intuitivă)*, de Humbart Santillo.

VEZI ŞI: Mucilagiu, Ulcere.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, cuişoare, izmă (ulei), *tătăneasă.
DOZAJ: General.

Apendicită: Apendicele este un „adaos" micuţ de ţesut, aflat chiar lângă intestinul gros, în locul unde se unesc intestinul gros şi intestinul subţire, de obicei în partea dreaptă inferioară a abdomenului.

În continuare mă voi referi la accesele slabe de apendicită, cele pe care simţiţi că le-aţi putea trata acasă. Nu voi vorbi despre atacurile de apendicită foarte dureroase şi care pot ameninţa chiar viaţa, pentru care veţi avea nevoie de intervenţie chirurgicală. Acum, că am lămurit asta, iată ce măsuri puteţi lua:

Post cu apă timp de o zi, aşa încât să nu adăugaţi un stres suplimentar pentru intestine şi pentru a mări capacitatea organismului de a elimina toxine. Beţi cel puţin 2 litri de apă sau ceai de plante, în timpul zilei. Faceţi o clismă uşoară cu ulm cu coaja netedă pentru curăţarea colonului, ajutând la eliberarea presiunii şi a reziduurilor toxice iritante.

Alegeţi una dintre plantele antibiotice cele mai puternice, cum ar fi usturoi sau chaparral; amestecaţi părţi egale de rădăcină de tătănească sau ulm cu coaja netedă, cu 1/4 parte ghimbir (toate plantele în formă de pulbere). Luaţi 1 linguriţă din acest amestec, în suc, ceai, apă sau capsule, la fiecare 2-3 ore (mai rar pentru infecţiile/inflamaţiile mai puţin grave). Beţi ceai de ulm cu coaja netedă sau frunze de tătănească, cam 4 căni pe zi, în special în ziua postului cu apă. Continuaţi până când inflamaţia (durerea) scade şi apoi reduceţi treptat administrarea de plante, până la încetarea ei, într-o perioadă de 3-5 zile suplimentare. Clisma cu ulm cu coaja netedă poate fi repetată după o zi sau două, dacă este necesar. Aveţi grijă să recitiţi instrucţiunile despre clismă, în *Capitolul I, Lecţia 2.*

VEZI ŞI: Mucilagiu, Nutriţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, coada-şoricelului, *echinacea, *tătănească, *usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Arsuri: Vezi aplicaţia *Piele.*

Astringent: Ulmul cu coaja netedă întăreşte şi tonifică ţesuturile şi extrage otrăvurile (acţiuni astringente), în acelaşi timp calmând. Datorită conţinutului ridicat de substanţe nutritive, favorizează creşterea ţesutului sănătos. De câte ori aveţi senzaţia de „lenevire" a vreunui organ, încercaţi să utilizaţi ulm cu coaja netedă, pentru acţiunea lui astringentă. Poate că încercaţi să fortificaţi anumite organe digestive, ca parte a unui program general de revigorare, în urma unei supraalimentări cronice şi a consumului de mâncăruri nepotrivite. (Vezi aplicaţia *Revigorare.*) Cum organele digestive devin deseori anormal de încordate, este foarte utilă utilizarea unei plante

astringente, conjugată cu un program general de autoajutor (curăţarea sângelui, reorientarea dietei etc.). Revedeţi celelalte plante astringente menţionate mai jos ca alternative. Ele pot completa efectul ulmului cu coaja netedă, atunci când este nevoie de o acţiune astringentă mai pronunţată.

VEZI ŞI: Mucilagiu, Nutriţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, chaparral *coada-şoricelului, cuişoare, *izmă, *tătăneasă.
DOZAJ: General. Pentru această aplicaţie, ulmul cu coaja netedă este deseori amestecat cu alte plante.

Bronşită: Vezi aplicaţiile *Sirop de tuse*, *Plămâni*, *Mucilagiu* şi *Gât*.

Calmant: Vezi aplicaţiile *Piele* şi *Mucilagiu*.

Chist: Amestecaţi pulbere de ulm cu coaja netedă cu părţi egale de pulbere de chaparral şi/sau tătăneasă şi/sau usturoi. Umeziţi suficient amestec de pulbere pentru a prepara o cataplasmă care să acopere chistul, cu un strat de grosime 8 mm. Lăsaţi cataplasma aplicată cât mai mult timp posibil, schimbând-o de 2-4 ori pe zi. În acest fel, există mari şanse ca acel chist să se micşoreze sau să dispară, în maximum o săptămână.

Recomand cu căldură programul de curăţare de 21 de zile cu chaparral, aşa cum este descris în aplicaţia *Purificator de sânge*, din *Capitolul IV – Chaparral*.

VEZI ŞI: Abces.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, *echinacea, *tătăneasă, remediu popular, *usturoi.
DOZAJ: Cel indicat.

Ciuperca piciorului: Urmaţi instrucţiunile de la *Dozajul general*, *Utilizare externă*, pentru prepararea unei paste de ulm cu coaja netedă, care poate fi aplicată pe zona afectată de ciuperca piciorului. Pentru cazurile mai grave, adăugaţi o plantă fungicidă, cum ar fi

usturoiul. Vă sugerez să administraţi amestecul şi intern (în ceai, suc, buline de miere etc.).

În caz că ciuperca nu cedează, faceţi o cură de curăţare de 21 de zile cu chaparral, aşa cum se indică la aplicaţia *Purificator de sânge*, din *Capitolul IV – Chaparral*. Vezi şi aplicaţia din acest capitol privitoare la ciuperca piciorului.

VEZI ŞI: Piele.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, coada-şoricelului, *echinacea, *remediu popular, *usturoi.
DOZAJ: General.

Colită: Vezi aplicaţiile *Intestine* şi *Mucilagiu*.

Congestie de mucus: Vezi aplicaţia *Sirop de tuse*.

Constipaţie: Vezi aplicaţiile *Intestine* şi *Mucilagiu*.

Diaree/Dizenterie: Cauzele posibile ale diareei sunt anxietatea, alimentaţia proastă, combinarea nepotrivită a alimentelor şi diverse tipuri de indigestii. Dizenteria este o infecţie digestivă, care poate să se datoreze şi infestării cu un parazit, de obicei o amoebă (în acest caz se numeşte dizenterie amoebică). Dizenteria este un caz de diaree atât de gravă încât produce deseori sângerări ale colonului. Sângerările pot apărea şi în cazul unor forme mai obişnuite de diaree.

Pentru diareea obişnuită, chiar fără sângerări intestinale, ulmul cu coaja netedă este planta medicinală cea mai utilă. Amestecaţi simplu sau în mixer 1 linguriţă de pulbere de ulm cu coaja netedă în 150 ml suc sau apă (cel mai bine este să fie călduţe, dar nu este esenţial) şi beţi de câte ori este nevoie. Am văzut cazuri în care o singură doză a oprit o diaree moderată. În cazurile mai severe, elevii mei au luat câte o doză după fiecare scaun, până când simptomele s-au rărit şi apoi au încetat. Întotdeauna este bine să continuaţi cu încă 2 sau 3 doze, după ce diareea pare să fi trecut, pentru a prelungi acţiunea calmantă şi protectoare a ulmului cu coaja netedă şi pentru a preveni o nouă criză.

VEZI ŞI: Intestine, Mucilagiu, Tract digestiv.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *tătănească, remediu popular (utilizat oral), usturoi (pentru dizenterie amoebică).
DOZAJ: General sau cel indicat.

Disc (deplasat): Luaţi ulm cu coaja netedă de 3-6 ori pe zi, pentru a suplimenta substanţele nutritive necesare pentru repararea şi întărirea unui disc deplasat. În plus, este foarte util să preparaţi o cataplasmă de ulm cu coaja netedă, pe care să o aplicaţi direct peste zona discului. Cataplasma poate fi lăsată peste noapte şi/sau pentru perioade lungi, în timpul zilei.

Am folosit aceste metode cu succes în câteva cazuri de disc deplasat şi pentru mai multe răni vechi la oase. Dacă dă rezultate, veţi observa o întărire în maximum 1-2 săptămâni de utilizare consistentă a ulmului cu coaja netedă. Combinaţi ulm cu coaja netedă cu tătănească, atât extern, cât şi intern, pentru un tratament de două ori mai eficace al unui disc deplasat sau pentru orice altă slăbiciune sau rană a oaselor.

VEZI ŞI: Mucilagiu, Nutriţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *tătănească, remediu popular.
DOZAJ: General.

Furuncul/coşuri: Vezi aplicaţia *Abces*.

Gastrită: Vezi aplicaţia *Tract digestiv*.

Gât: Preparaţi o gargară prin amestecarea unei linguriţe de pulbere de ulm cu coaja netedă în apă caldă (este şi mai bună apa caldă cu sare). Sau utilizaţi pentru gargară ceai de ulm cu coaja netedă, filtrat de plante. Ulmul cu coaja netedă este foarte bun singur, sau puteţi adăuga 1/8 linguriţe de pulbere de ardei iute, 1/4 linguriţă pulbere de ghimbir sau cuişoare, sau 1 sau 2 picături de ulei de izmă sau ulei de cuişoare, pentru a creşte acţiunea calmantă, de eliminare a mucusului şi antiseptică.

Gargara cu ulm cu coaja netedă este utilă pentru amigdalită, laringită, curgeri nazale, gât iritat şi pentru acele dureri de gât provocate de vorbitul în public, a cântatului sau a forţării zilnice.

Preparaţi singuri nişte tablete din ulm cu coaja netedă. Folosiţi procedura pentru tablete de gât prezentată la aplicaţia *Sirop de tuse*, utilizând ce plante doriţi. Vedeţi şi pag. 37.

VEZI ŞI: Mucilagiu, Sirop de tuse.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *cuişoare (ulei sau pulbere), *echinacea, ghimbir, *ulei de izmă.
DOZAJ: Faceţi o cană cu ceai simplu sau adăugaţi 1/8 linguriţă de ardei iute ori 1/4 linguriţă de ghimbir sau cuişoare, sau 1-2 picături de ulei de cuişoare sau izmă. Utilizaţi ca gargară.

Gută: Vezi aplicaţia *Mucilagiu*.

Hemoroizi: Vezi aplicaţia *Intestine*.

Iederă otrăvitoare: Vezi aplicaţia *Piele*.

Inflamaţie: Vezi aplicaţia *Mucilagiu*.

Intestine: Am utilizat ulm cu coaja netedă pentru o mare varietate de probleme intestinale, printre care: colite, diverticulite, constipaţie, diaree, colon spastic şi hemoroizi.

Sub formă de pulbere (este bun şi ceaiul), ulmul cu coaja netedă este de multe ori administrat intern, pentru a înveli, calma şi revigora membranele mucoase şi alte ţesuturi din întregul tract digestiv. Ceaiul este folosit la clismă pentru ţesuturile inflamate, ulcerate, constipate sau predispuse la diaree, şi pentru hrănirea ţesuturilor colonului. Supozitoarele cu ulm cu coaja netedă sunt un ajutor suplimentar direct la hemoroizi. Cel mai bine este să folosiţi supozitoare noaptea. Pentru indicaţii complete în prepararea supozitoarelor, citiţi paragrafele *Supozitoare* sau *Ovule*, din *Capitolul I, Lecţia 2*.

Ulmul cu coaja netedă este cel mai bun ajutor în caz de diaree şi mulţi nu reuşesc să înţeleagă că, în acelaşi timp, este şi un remediu pentru constipaţie. Dacă ştiţi că această plantă ajută foarte mult în

ambele cazuri extreme, puteţi folosi aceste atribute ale ei, atât dacă sunteţi genul de persoană care stă mult acasă, cât şi dacă vă aflaţi frecvent în călătorii.

ERAL

> Tom avea o problemă destul de constantă cu constipaţia, situaţie care, după observaţiile mele, se datora în mare parte stilului său de mâncare şi băuturii. Cu toate acestea, el nu voia să îşi schimbe obiceiurile. Am sugerat utilizarea standard a ulmului cu coaja netedă, ştiind că această plantă va adăuga o fibră alunecoasă şi un înveliş protector pe tractul său digestiv, care se deteriora rapid. Mi-am spus că existau mari şanse ca această intervenţie să „îi mai dea un răgaz", în eventualitatea că, în cele din urmă, avea să îşi schimbe obiceiurile legate de dietă, băutură şi emoţionale.
>
> Ulmul cu coaja netedă a dat rezultate atât de bune încât Tom, care practica jogging-ul, a descoperit că nu mai putea să alerge imediat după ce lua ulm cu coaja netedă, deoarece întotdeauna avea nevoie urgentă să meargă la toaletă. De fapt, înainte să îşi regleze programul, a avut parte de câteva alergări în care a trebuit să recurgă la o acţiune de urgenţă în pădure. Nu mai avea diaree, ci doar făcea ceea ce era obişnuit să facă.

VEZI ŞI: Diaree, Mucilagiu, Nutriţie, Tract digestiv.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-şoricelului, *ghimbir, izmă, *tătăneasă.
DOZAJ: General.

Iritaţii: Vezi aplicaţiile *Abces* şi *Piele*.

Mucilagiu: O plantă mucilaginoasă conţine cantităţi semnificative de mucilagiu. În medicina naturistă, prin „mucilagiu" înţelegem o substanţă alunecoasă, vâscoasă şi calmantă, deseori de o mare valoare nutritivă (ca în cazul ulmului cu coaja netedă), care învelește

şi protejează o zonă infectată, inflamată sau iritată. Mucilagiul acţionează şi ca protecţie ulterioară faţă de multe substanţe toxice, întrucât le absoarbe şi ajută la eliminarea lor din organism fără probleme. Această proprietate mucilaginoasă este utilă în special în cazul inflamaţiilor sau congestiilor – cum ar fi membranele mucoase inflamate ale plămânilor, tractului digestiv sau tractului urinar (inclusiv rinichii) – sau al ulcerelor, atât interne, cât şi externe. Toate acestea sunt prezentate mai detaliat în *Profilul de personalitate*, de la începutul capitolului.

Această calitate este extrem de valoroasă în multe situaţii: apendicită, artrită, colită, gută, reumatism, sinuzită, bronşită, (aproape toate bolile cu „ită"), arsuri, ulcere, erupţii ale pielii... Lista poate continua încă. Nu uitaţi că ghimbirul este deseori un supliment bun pentru ulm cu coaja netedă (folosiţi 1 parte ghimbir la 4 părţi ulm cu coaja netedă) pentru a cataliza acţiunea, atunci când este necesar ajutor fitoterapeutic (mai ales în intestine).

În aplicaţia *Apendicită*, există o formulă de administrare internă bună, care poate fi foarte utilizată în majoritatea inflamaţiilor.

VEZI ŞI: Apendicită, Nutriţie, Sângerări.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, ghimbir, *tătăneasă.
DOZAJ: General.

Nutriţie: Revedeţi *Profilul de personalitate* şi instrucţiunile de *Dozaj general* pentru a regăsi metodele de utilizare a ulmului cu coaja netedă în cereale fierbinţi. Această plantă are o valoare nutritivă atât de ridicată încât este deseori folosită doar pentru acest motiv.

Ulmul cu coaja netedă conţine aminoacizii necesari pentru crearea de proteine utilizabile şi este plin de minerale esenţiale. Aceste substanţe nutritive sunt disponibile într-o formă uşor de asimilat, motiv pentru care ulmul cu coaja netedă este folosit la toate categoriile de vârstă, în special în perioada de convalescenţă ce urmează unei boli. Ulmul cu coaja netedă rămâne de multe ori într-un sistem slăbit, atunci când multe alte plante nu o fac. Sprijină crearea

de ţesuturi sănătoase şi de substanţe nutritive, şi întăreşte sistemele organismului.

Pentru a da cerealelor o valoare nutritivă suplimentară, o aromă de nucă şi o consistenţă ca de budincă, începeţi cu 1 linguriţă de pulbere de ulm cu coaja netedă pentru fiecare cană de apă necesară reţetei. După ce adăugaţi planta, puteţi ajusta cantitatea de apă, aşa încât să obţineţi consistenţa dorită a cerealelor. Cu cât adăugaţi mai multă pulbere de ulm cu coaja netedă, cu atât mai multă apă trebuie folosită. Adăugaţi îndulcitor şi mirodenii, după gust.

Păsatul de ulm cu coaja netedă este o hrană fără egal pentru persoane de toate vârstele, care îşi revin după vărsături sau orice altă boală epuizantă. Iată reţeta recomandată de mine:

PĂSAT DE ULM CU COAJA NETEDĂ

Într-un vas de mărime medie, amestecaţi 1 linguriţă de pulbere de ulm cu coaja netedă şi suficientă apă rece pentru a obţine o pastă moale. Adăugaţi încet 2 căni de apă fierbinte, amestecând constant. Obţineţi astfel un păsat subţire, care poate fi după aceea aromat, după dorinţă, cu lămâie, miere, melasă, scorţişoară, cuişoare, nucşoară etc. Începeţi cu aceste proporţii, dar nu ezitaţi să încercaţi şi altele şi să faceţi un amestec atât de concentrat cât doriţi. Administraţi păsatul cu linguriţa sau beţi cu cana, până la 2 sau 3 căni pe zi.

Pe lângă această metodă de preparare a păsatului, puteţi folosi aceeaşi tehnică de bază, dar cu bucăţele de ulm cu coaja netedă, pe care le veţi fierbe la foc mic şi la sfârşit veţi filtra fiertura. Unii preferă această consistenţă a păsatului. Totuşi, eu consider că obţineţi o valoare nutritivă mai ridicată prin lăsarea pulberii de plantă în păsat, aşa cum am descris.

În cazul unui organism foarte slăbit, pe lângă păsat sau în locul acestuia, cu o cană plină de fiertură la temperatura camerei puteţi face o clismă de retenţie, adică să reţineţi fiertura în colon cât mai mult posibil, pentru a permite corpului să absoarbă substanţele

nutritive. Conţinutul acestei căni este de multe ori absorbit în totalitate, aşa încât ulterior nu va fi necesară evacuarea intestinului.

VEZI ŞI: Intestine, Mucilagiu, Tract digestiv.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, *tătăneasă, usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Ochi: Utilizaţi ceai de ulm cu coaja netedă, bine filtrat, ca soluţie pentru spălat ochii calmantă şi antiinflamatorie în caz de conjunctivită şi/sau de ochi obosiţi, inflamaţi, zgâriaţi, lăcrimoşi. Este o metodă sigură chiar şi pentru nou-născuţi şi poate fi aplicată pe ochi prin ştergerea lor cu un tampon moale, atunci când nu se poate folosi o spălătură sau picături de ochi.

Pentru un ajutor suplimentar în cazul ochilor obosiţi şi inflamaţi, aplicaţi o cataplasmă de pastă de ulm cu coaja netedă (înmuiaţi pulbere de ulm cu coaja netedă cu apă sau miere) pe pleoapele ochilor închişi. Acoperiţi cataplasma cu pânze calde sau bucăţi de vată. Aceste pânze sunt menţinute calde prin scufundarea repetată în ceai de ulm cu coaja netedă sau în alt ceai de plante, cum ar fi cel de tătăneasă. O spălătură de ochi cu ardei iute (vezi *Capitolul II – Ardei iute de Cayenne*), urmată de cel puţin 20 de minute de cataplasmă cu ulm cu coaja netedă caldă este un tratament revigorant extraordinar. Dacă trăiţi într-un climat însorit, este plăcut şi chiar benefic pentru ochi să staţi la soare timp de 20 de minute, cu cataplasma aplicată pe ochi.

Din cauza poluării chimice sau a aerului, am văzut deseori probleme cronice ale ochilor, ca rezultat al substanţelor toxice din sânge şi chiar din globul ocular. În aceste cazuri cronice, vă sugerez să administraţi intern plante purificatoare de sânge – cum ar fi o cană de ceai de coada-şoricelului pe zi.

VEZI ŞI: Mucilagiu, Nutriţie, Piele.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, cuişoare, *echinacea, izmă, *tătăneasă.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Operaţii chirurgicale: În cazul recuperării după o operaţie chirurgicală, în special asupra tractului digestiv, ulmul cu coaja netedă poate accelera recuperarea (Vezi ERAL din *Profilul de personalitate*). Beţi câte o cană de ceai sau luaţi 1 linguriţă de pulbere în 150 ml suc sau apă (capsulele sunt greu de digerat în tractul digestiv, mai ales după o intervenţie chirurgicală asupra acestuia), de cel puţin 3 ori pe zi. Astfel veţi obţine calmarea şi revigorarea ţesuturilor, în special a celor din tractul digestiv, în acelaşi timp echilibrând acţiunea de evacuare a intestinelor şi crescând cantitatea de componente nutritive importante. Pentru un amestec puternic, folosiţi părţi egale de ulm cu coaja netedă şi tătănească cu 1/4 parte ghimbir (toate plantele sub formă de pulbere) şi luaţi câte 1/2-1 linguriţă, de 3 ori pe zi, cu un pahar de apă, sau sub formă de buline de miere etc.

Discutaţi cu chirurgul, înainte să folosiţi aceste sugestii.

VEZI ŞI: Intestine, Mucilagiu, Nutriţie, Disc deplasat, Tract digestiv, Ulcere.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, cuişoare, izmă,*tătănească, remediu popular.
DOZAJ: General.

Piele: Ulmul cu coaja netedă se poate amesteca sub forma unei paste de consistenţa dorită, pentru administrare externă în cazul unor iritaţii ale pielii, iederă otrăvitoare, răni sau arsuri. Totodată, reprezintă o bază excelentă în care să fie amestecate alte plante. Folosiţi o linguriţă de pulbere, indiferent dacă este ulm cu coaja netedă simplu sau un amestec, şi amestecaţi cu un agent de umezire, cum ar fi mierea, glicerina, gelul de *aloe vera*, uleiul de măsline (nu pe arsuri sau răni deschise) sau pur şi simplu apă (aceasta se usucă mai greu). Pulberea poate fi aplicată uscată pe o rană sângerândă sau în caz de puroi.

Nu este nevoie de prea mult agent emolient, pentru transformarea pulberii de ulm cu coaja netedă în pastă. O greşeală obişnuită a începătorilor este obţinerea unei supe, în locul consistenţei dorite de pastă. Dacă păţiţi aşa ceva, puteţi să mai adăugaţi pulbere.

Cataplasmele trebuie schimbate cel puţin de două ori pe zi, iar pielea trebuie spălată cu ceai de ulm cu coaja netedă sau cu o

substanţă antiseptică, cum ar fi ceaiul de chaparral sau peroxidul de hidrogen.

Ceaiul de ulm cu coaja netedă poate fi folosit ca spălătură calmantă pentru zone mari de piele, care pot fi acoperite de o erupţie sau de multe ciupituri de insecte. Puteţi să faceţi o baie în ulm cu coaja netedă, atunci când iritaţia pielii este foarte întinsă. Pentru o baie, folosiţi un ceai de concentraţie dublă, preparat din pulbere sau bucăţi de plantă. Preparaţi 2 litri de ceai, filtraţi bucăţile de plantă şi turnaţi în apa din cadă.

În cazul unei ciuperci de piele care nu presupune o deteriorare majoră de ţesut, adăugaţi o plantă fungicidă, cum ar fi chaparral sau usturoi, iar pentru probleme cronice ale pielii, recomand o cură de 21 de zile cu chaparral, aşa cum se indică în *Capitolul IV – Chaparral,* la aplicaţia *Purificator de sânge.*

Pentru arsuri care nu implică distrugeri majore ale ţesuturilor, amestecaţi pulbere de ulm cu coaja netedă cu pulbere de tătăneasă şi umeziţi cu miere, pentru obţinerea unei paste. Aplicaţi această cataplasmă peste arsură şi acoperiţi cu bandaj. Plantele pot fi desprinse prin umezire de pe arsură, o dată sau de două ori pe zi. Nu frecaţi tare arsura, pentru a nu afecta ţesuturile nou-crescute. Dacă unele plante se lipesc de arsură după o umezire uşoară, nu e nici o problemă. Aplicaţi o cataplasmă nouă peste ele. Curăţarea cu peroxid de hidrogen este efcientă pentru înlăturarea cataplasmelor vechi, dacă vă îngrijorează acest lucru.

Aveţi grijă să recitiţi aplicaţia *Arsuri* din *Capitolul IX – Tătăneasa.* Şi nu rataţi instrucţiunile despre indicaţiile terapeutice ale remediului popular (*Anexa A*), care este extraordinar pentru îngrijirea pielii şi a rănilor.

VEZI ŞI: Mucilagiu, Nutriţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, coada-şoricelului, *echinacea, *tătănească, *remediu popular, usturoi.
DOZAJ: General şi cel indicat.

Plămâni: Beţi ceai de ulm cu coaja netedă sau luaţi o linguriţă de pulbere în suc sau apă, de 3-6 ori pe zi. Astfel veţi obţine calmarea

iritaţiei din plămâni şi bronhii şi curăţarea mucusului din cap, gât şi piept. (Vezi şi aplicaţia *Sirop de tuse.*) În timpul unei congestii pulmonare, asiguraţi-vă ca toate canalele de eliminare – intestine, tract urinar, glande sudoripare şi piele – să fie cât mai deschise posibil. Mulţi au constatat că şi o clismă poate ajuta la dispersarea iniţială a congestiei. Atât eu, cât şi elevii mei, am constatat că ulmul cu coaja netedă, administrat oral, strânge efectiv mucusul nedorit şi îl „împachetează" pentru o eliminare rapidă din sistem.

Utilizaţi o plantă antibiotică, cum ar fi chaparral sau usturoi, în amestec cu ulmul cu coaja netedă, atunci când este vorba de o infecţie la plămâni. Nu uitaţi că repiraţiile adânci şi exerciţiile fizice ajută mult la încercarea de eliminare a mucusului din corp. Tătăneasa este un supliment excelent, atunci când e vorba de congestie sau sângerare la plămâni. Ghimbirul (1/4 parte) ajută la concentrarea, unificarea şi transportarea unui amestec de plante pentru plămâni spre locul în care acesta este necesar.

VEZI ŞI: Congestie de mucus, Mucilagiu.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, chaparral, *echinacea, *ghimbir, izmă, *tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: General.

Răceli şi gripă: Pentru atacuri severe de răceală sau gripă, folosiţi o plantă antibiotică sau antiseptică, cum ar fi chaparral, usturoi sau coada-şoricelului, ca supliment la utilizarea ulmului cu coaja netedă, pentru calităţile sale antiinflamatorii, calmante şi de colectare a mucusului.

Pentru răcelile sau cazurile de gripă digestivă moderată, este posibil să fie suficientă utilizarea ulmului cu coaja netedă. În cazul acestor simptome de supraîncărcare toxică, este bine să mâncaţi uşor, deci un mod bun de administrare a ulmului cu coaja netedă este amestecarea pulberii în suc. Amestecul vă va hrăni şi linişti, reducând junghiurile de foame. Beţi cel puţin 2 litri de apă sau ceai de plante, alegând una dintre favoritele dumneavoastră dintre cele *Zece plante esenţiale.* Ceaiul de tătăneasă/izmă este excelent în astfel de momente.

VEZI ŞI: Diaree, Gât, Mucilagiu, Plămâni, Sinus, Sirop de tuse, Tract digestiv.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, *coada-şoricelului, *echinacea, ghimbir (în special, *Baie de ghimbir*), izmă, *tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: General.

Răni: Cel mai renumit, mai uimitor şi mai eficient mod de utilizare a ulmului cu coaja netedă pentru vindecarea rănilor de toate tipurile este înglobarea plantei în remediul popular. Acest amestec este atât de uluitor încât i-am dedicat o anexă separată. Consultaţi anexa respectivă, pentru răni. (Vezi *Remediul popular, Anexa A.*)

Dacă nu aveţi remediu popular, pulberea de ulm cu coaja netedă, fie singură, fie amestecată cu una sau două plante suplimentare (de exemplu, chaparral sau tătăneasă), poate fi adusă la consistenţa de pastă cu miere (puteţi folosi şi apă, dar aceasta se usucă destul de greu) şi se aplică direct pe rană. Acoperiţi rana cu un bandaj şi schimbaţi cataplasma de 2 sau mai multe ori pe zi, în funcţie de necesităţi. Spălaţi cu grijă rana (aşa încât să nu deranjaţi ţesuturile nou-formate) la schimbarea cataplasmelor, folosind o plantă antiseptică, cum ar fi chaparral sau coada-şoricelului, sau cu peroxid de hidrogen.

Ulmul cu coaja netedă uneşte ţesuturile rupte, calmează nervii dezgoliţi din răni, oferă protecţie împotriva infecţiei şi hrăneşte ţesuturile noi, toate acestea transformându-l în soluţia perfectă pentru majoritatea rănilor, de la o ciupitură de ţânţar infectată, la o tăietură cu toporul, în pădure. Am reuşit efectiv să „lipesc" vârfuri de degete aproape retezate, cu preparate concentrate de ulm cu coaja netedă (vezi *Remediul popular, Anexa A*), şi în 90% din cazuri acestea s-au lipit şi s-au refăcut perfect.

Este util să aveţi la îndemână, pentru utilizare imediată, un amestec uscat de ulm cu coaja netedă cu alte 1 sau 2 plante. Nu este nevoie decât de o clipă pentru umezirea amestecului şi „lipirea" lui pe sau în rană.

VEZI ŞI: Mucilagiu, Nutriţie, Piele.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, chaparral, coada-şoricelului, cuişoare, *echinacea, *tătănească, *remediu popular, usturoi.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Reumatism: Vezi aplicaţia *Mucilagiu.*

Revigorare: Vezi aplicaţia *Nutriţie.*

Rinichi: Vezi aplicaţia *Tract urinar.*

Sângerare: După accesele de sângerare internă în tractul digestiv, este bine să folosiţi ulm cu coaja netedă şi să continuaţi cu administrarea lui, cel puţin de 3 ori pe zi, timp de câteva zile. Acest uz continuu protejează zonele digestive afectate, în care a început sângerarea, şi stimulează creşterea ţesuturilor sănătoase, oferind totodată un puternic sprijin nutritiv.

VEZI ŞI: Mucilagiu, Nutriţie, Piele, Răni, Ulcere.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *tătănească.
DOZAJ: General.

Sinus: Administraţi pulbere şi/sau ceai de ulm cu coaja netedă intern, în acelaşi timp utilizând ceai şi ca spălătură nazală.

Spălătura nazală pentru calmare şi extragerea mucusului se prepară dintr-o cană cu ceai de ulm cu coaja netedă, răcit nu prea mult, doar până la o temperatură suportabilă. Inhalaţi încet ceaiul, prin fiecare nară, pe rând. Trataţi întotdeauna ambele nări.

Pentru o infecţie a sinusurilor este posibil să fie necesară adăugarea în spălătură a unei plante antibiotice sau antiseptice, cum ar fi chaparral sau usturoi, precum şi administrarea internă a unor plante antibiotice (vezi *Capitolul XI – Usturoiul* şi *Capitolul IV – Chaparral*). O linguriţă de sare de masă adăugată la o cană de spălătură nazală acţionează ca un preventiv suplimentar al infecţiei, în timp ce ceaiul de ulm cu coaja netedă va împiedica pasajele nazale să se usuce prea tare.

Ulmul cu coaja netedă are un efect puternic calmant şi de extragere a mucusului. Pentru o acţiune mai stimulatoare şi pentru curăţarea mai eficientă a sinusurilor, puteţi adăuga 1 parte ghimbir la 4 părţi din planta folosită pentru spălătura nazală, înainte de prepararea acesteia. Unora le place efectul adăugării unei picături mici de ulei de izmă. Este foarte stimulator.

VEZI ŞI: Congestie de mucus, Mucilagiu, Plămâni.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, chaparral, cuişoare, *echinacea, *ghimbir, *izmă, *tătănească, usturoi.
DOZAJ: General şi cel indicat.

Sirop de tuse: Ulmul cu coaja netedă poate fi folosit pentru prepararea unui sirop de tuse foarte bun, utilizat fie singur, fie ca bază pentru plante suplimentare. Datorită proprietăţilor de colectare şi eliminare a mucusului, de acţionare împotriva inflamaţiei, de calmare şi hrănire, ulmul cu coaja netedă este un remediu deosebit, ca sirop de tuse. Iată câteva reţete care pot fi preparate la momentul potrivit şi/sau pot fi păstrate în frigider, timp de câteva săptămâni. După câteva săptămâni, pentru a vă asigura de eficienţa amestecului, este bine să începeţi cu o producţie nouă, atunci când aveţi iar nevoie de el. Totuşi, un sirop mai vechi are deseori gust bun şi de obicei nu dăunează.

SIROPURI DE TUSE

Reţeta 1:

Amestecaţi într-o cratiţă 1/4 cană (4 linguri) de pulbere sau bucăţi mici de ulm cu coaja netedă, cu 1 cană de miere sau melasă nesulfurată. Fierbeţi la foc mic şi amestecaţi încet timp de 20 de minute. Asta e tot! Dacă vreţi să fie mai subţire, adăugaţi puţină apă. Dacă aţi folosit pulbere, poate fi o compoziţie mai groasă, căci nu este nevoie să o filtraţi. Dacă folosiţi bucăţi de plantă, veţi obţine o compoziţie mai diluată, iar bucăţile de plantă trebuie filtrate după fierbere. Unora le place ca pulberea de ulm cu coaja netedă să rămână în sirop, pentru o eficienţă sporită, în timp ce altora nu le place această consistenţă, aşa că preferă să filtreze

amestecul. Rămâne la alegerea dumneavoastră. Această reţetă reprezintă o metodă de bază, utilă pentru început. Încercaţi singuri şi alte proporţii, în funcţie de necesităţi.

Reţeta 2:

Folosiţi ca bază Reţeta 1, dar înlocuiţi o *parte* din ulmul cu coaja netedă cu o altă plantă suplimentară, cum ar fi bucăţi de ceapă crudă (foarte gustos), tătănească, ghimbir, cuişoare sau altă plantă aleasă de dumneavoastră. Dacă sunteţi flexibili în privinţa aromei, puteţi chiar să vă distraţi încercând diferite tipuri de amestecuri.

Reţeta 3:

La orice sirop preparat, adăugaţi câteva picături de ulei esenţial, pentru a îmbunătăţi acţiunea terapeutică şi gustul. Uleiul de izmă adăugat la Reţeta 1 este revigorant. Uleiul de cuişoare poate fi o alegere bună, datorită calităţilor sale antiseptice şi de calmare a durerilor.

TABLETE DE TUSE

Dacă aţi fiert din greşeală prea mult un sirop, la o temperatură prea ridicată, şi apoi vă răciţi „eroarea", probabil veţi obţine o acadea (tabletă) tare de plante, care este imposibil de desprins de pe cratiţă!

Dacă vreţi să preparaţi o tabletă pentru gât sau tuse, mai întâi încălziţi miere sau melasa până la stadiul crocant. Apoi adăugaţi plantele uscate şi fierbeţi la foc mic sau opăriţi timp de aproximativ 10 minute. Nu contează dacă mierea se răceşte puţin când sunt adăugate plantele, dacă ajunsese deja la stadiul crocant. Motivul pentru care plantele se adaugă mai târziu este faptul că mierea sau melasa au nevoie de peste o jumătate de oră ca să se încingă suficient, iar în acest timp plantele ar fi fost fierte prea mult.

Întindeţi acest amestec fierbinte (sau puneţi-l în stropi mici) pe o foaie de pergament pentru prăjituri, unsă cu unt, ca să se răcească. Când amestecul s-a răcit parţial, va fi mai uşor de crestat, pentru ca mai târziu să îl puteţi rupe. Aceste bucăţi

rupte gustoase sunt noile dumneavoastră tablete de tuse!

VEZI ŞI: Gât, Mucilagiu, Plămâni.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, cuişoare (plantă sau ulei), *echinacea, *ghimbir, *tătănească, ulei de izmă, usturoi (adăugat după fierbere), tablete de plante, pag. 37, siropuri de plante, pag. 36.
DOZAJ: Pentru copii până la 6 ani, cele mai multe siropuri trebuie luate câte 1 linguriţă la fiecare 2 ore. Pentru copii mai mari sau adulţi, până la 1 lingură pe doză. Luaţi atât timp cât este necesar.

Stare de vomă: Vezi aplicaţia *Tract digestiv.*

Stomac: Vezi aplicaţiile *Tract digestiv, Mucilagiu* şi *Ulcere.*

Tonic: Vezi aplicaţia *Nutriţie.*

Tract digestiv: Utilizaţi ulm cu coaja netedă pentru alinarea oricărei iritaţii a tractului digestiv, pentru stimularea protecţiei şi vindecarea ţesuturilor ulcerate, pentru eliberarea de gaze (gastrită), calmarea vărsăturilor şi ajutor în calmarea crampelor. În caz de deranjamente ale tractului digestiv, există de obicei probleme de asimilare a substanţelor nutritive din alimentele consumate. Ulmul cu coaja netedă oferă substanţe nutritive uşor de asimilat şi o fibră excelentă, ambele ajutând la revigorare, şi în acelaşi timp oferind calmarea simptomelor.

În cazul vărsăturilor persistente, am folosit pulbere de ulm cu coaja netedă în suc sau apă, sau ceai de ulm cu coaja netedă (forma cea mai blândă), luate cu linguriţa (uneori chiar şi mai puţin), până când stomacul devine calm şi liniştit. Acest tratament dă rezultate chiar şi în cazul stomacurilor celor mai delicate şi pentru grupe de vârstă de la nou-născuţi la bătrâni.

VEZI ŞI: Diaree, Intestine, Mucilagiu, Nutriţie, Ulcere.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, coada-şoricelului, *echinacea, *ghimbir, *izmă, *tătănească, usturoi.
DOZAJ: General.

Tract urinar: Ulmul cu coaja netedă ajută la reducerea inflamaţiilor, a depunerilor de pietre, a urinei toxice şi a altor membrane iritate ale tractului urinar.

O alternativă la utilizarea ulmului cu coaja netedă simplu este prepararea unui decoct din 50 ml ulm cu coaja netedă şi 25 ml de tătăneasă. Adăugaţi 4 căni de apă şi fierbeţi la foc mic acest amestec timp de 30 de minute, acoperind pe jumătate ibricul cu un capac. Filtraţi plantele şi adăugaţi 1/2 linguriţă de ardei iute la lichidul cald (nu fierbinte). Beţi 75 ml de decoct la fiecare 2 sau 3 ore, până când inflamaţia se retrage şi apoi reduceţi frecvenţa dozajului la de 3 ori pe zi, timp de încă 3-6 zile. Dacă este nevoie, preparaţi un amestec de pulberi, folosind 2 părţi de ulm cu coaja netedă, 1 parte rădăcină de tătăneasă şi 1/4-1/2 parte ardei iute. Puneţi amestecul în capsule de dimensiune „00" şi luaţi 1 sau 2 capsule la fiecare 3 ore. Sau puteţi lua 1/2 linguriţă din amestec direct în gură, fără capsule, folosind suc sau apă, ca să le înghiţiţi. Beţi întotdeauna un pahar plin cu apă cu fiecare dintre aceste doze de pulberi amestecate.

Puteţi folosi şi o cataplasmă de ghimbir peste partea iritată a tractului urinar (de exemplu rinichi, vezică etc.). (Vezi *Capitolul VII – Ghimbirul.*)

VEZI ŞI: Antiacid, Mucilagiu, Nutriţie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, *coada-şoricelului, *echinacea, izmă, *tătăneasă, usturoi.
DOZAJ: General.

Ulcere: Utilizaţi o cataplasmă pentru piele din ulm cu coaja netedă pentru ulceraţii externe (vezi aplicaţia *Piele*) şi „individualizaţi-o" pentru necesităţi speciale, adăugând o plantă antibiotică, cum ar fi usturoiul, o plantă pentru regenerarea celulelor, ca tătăneasa sau o plantă antiseptică, precum coada-şoricelului sau cuişoarele.

Intern, pentru ulcere, folosiţi ulm cu coaja netedă de 2-6 ori pe zi, conform instrucţiunilor din *Dozajul general.* Ulmul cu coaja netedă va acoperi, proteja, calma, încetini sau opri sângerarea şi va accelera vindecarea stării ulceroase, din orice zonă, de la gură, până la anus.

Pentru ulcere deschise cronice, folosiţi ardei iute zilnic (vezi *Capitolul II – Ardei iute de Cayenne*) dacă ulmul cu coaja netedă nu este suficient. Un alt supliment util pentru tratarea ulcerelor interne sau externe este tătăneasa.

Am constatat că dieta joacă un rol major în tratarea ulcerelor interne. Recomand în primul rând eliminarea mâncărurilor prăjite, prelucrate şi a cofeinei.

Acordaţi o atenţie specială şi aplicaţiei *Mucilagiu.*

VEZI ŞI: Intestine, Mucilagiu, Nutriţie, Piele, Tract digestiv.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *echinacea, *tătăneasă, remediu popular, usturoi.
DOZAJ: General.

Vaginită: În cazul iritaţiilor vaginale, folosiţi ceai de ulm cu coaja netedă sub formă de duş calmant şi pentru echilibrarea pH-ului. Dacă există o infecţie, preparaţi câteva ovule vaginale (vezi *Capitolul I, Lecţia 2*), folosind pulbere de ulm cu coaja netedă cu o parte egală dintr-o plantă antibiotică sau fungicidă, cum ar fi usturoi, chaparral sau coada-şoricelului. Amestecaţi pulberile cu unt de cacao topit (disponibil la furnizorii de plante medicinale şi reţete naturiste), pentru a obţine o consistenţă asemănătoare cu a cleiului. Formaţi tablete luând cu linguriţa din amestec. Întăriţi aceste forme răcindu-le în frigider. Introduceţi câte un ovul în vagin, de mai multe ori pe zi. Amestecul de plante se va topi, putând fi absorbit pe un tampon subţire. Faceţi cu grijă o spălătură vaginală cu ceai de ulm cu coaja netedă, dacă este necesar. Dacă nu aveţi unt de cacao, puteţi să umeziţi pulberile cu apă, să uscaţi ovulele într-un cuptor şi apoi să le folosiţi. Sunt puţin mai aspre decât cele cu unt de cacao şi ar fi preferabil să le introduceţi utilizând o cantitate mică de loţiune hipoalergenică sau ulei de măsline.

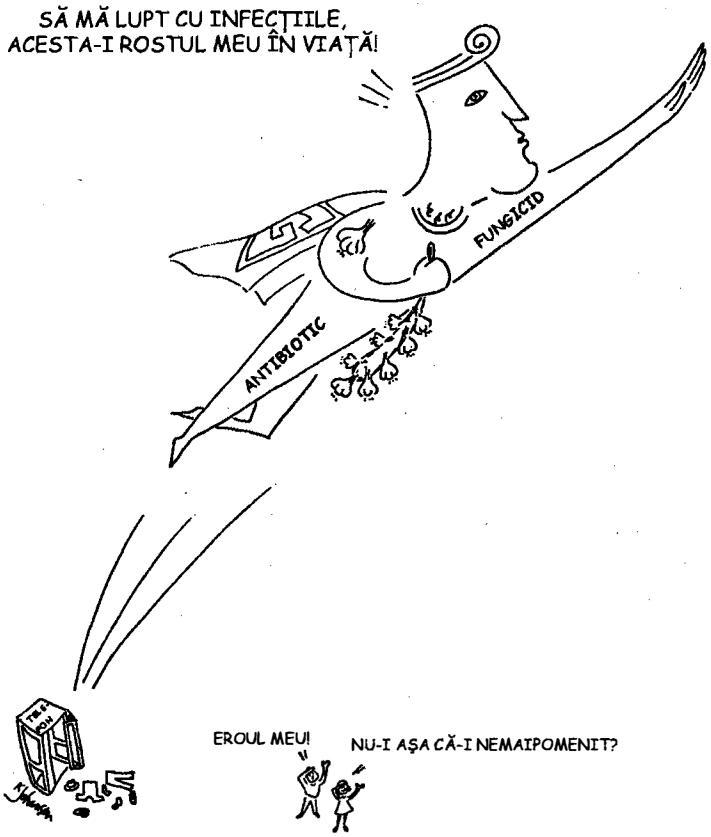
Folosiţi oral *Reţeta concentrată de usturoi* (vezi aplicaţia *Antibiotic* din *Capitolul XI – Usturoiul*), sau formula de antibiotic din capitolul despre chaparral, ori de câte ori apare vreo infecţie vaginală.

VEZI ŞI: Mucilagiu.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, coada-şoricelului *echinacea, tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: Intern, utilizaţi dozajul general. Faceţi o spălătură vaginală maximum o dată pe zi, pentru un număr cât mai mic de zile. Utilizaţi ovule (conform indicaţiilor) de 2-5 ori pe zi.

Vezică biliară: Ulmul cu coaja netedă utilizat zilnic timp de 3 sau mai multe zile ajută deseori la eliminarea pietrelor şi nisipului din vezica biliară, care deseori o blochează şi irită în mod constant. Pentru mai multe amănunte despre dizolvarea efectivă a pietrelor la vezică şi eliminarea nisipului, consultaţi *Natural Healing with Herbs (Vindecarea naturală cu ajutorul plantelor medicinale)*, de Humbart Santillo.

VEZI ŞI: Mucilagiu, Tract digestiv.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, coada-şoricelului, izmă, *tătăneasă, usturoi.
DOZAJ: General.

USTUROIUL


SĂ MĂ LUPT CU INFECȚIILE,
ACESTA-I ROSTUL MEU ÎN VIAȚĂ!
FUNGICID
ANTIBIOTIC
EROUL MEU!
NU-I AȘA CĂ-I NEMAIPOMENIT?

CAPITOLUL XI

USTUROIUL
Allium sativum L.

Usturoiul cel mirositor calmează
Infecții, tensiune şi ciuperci tratează.
Pentru oameni, plante şi animale folosiți!
Intern şi extern, ca baie la picioare, de doriți!

Profil de personalitate – USTUROIUL

Dacă ar fi să iau cu mine o singură plantă, pe acea proverbială insulă pustie, aş lua usturoi proaspăt, pentru a-l folosi şi cultiva. Puterea tămăduitoare a usturoiului este pomenită în texte chinezeşti, datând din anul 2000 î.Hr. Nu cred că există ţară din lume care să nu fi cunoscut şi cercetat formidabilele calităţi medicinale ale acestei plante uluitoare.

Usturoiul proaspăt are mulţi constituenţi activi, printre care aliina, alicina, aliinaza şi nişte compuşi unici ai sulfului. Alicina şi minunaţii compuşi ai sulfului reprezintă principalele ingrediente responsabile pentru faimoasa calitate a usturoiului de antibiotic şi fungicid, şi pentru posibilitatea de a fi folosit în echilibrarea tensiunii arteriale ridicate şi a colesterolului scăzut, în prevenirea anumitor tipuri de cancer sau ca stimulent al imunităţii. Alicina este un agent antibiotic puternic, produs prin contopirea aliinei şi aliinazei, lucru care se întâmplă atunci când un căţel proaspăt de usturoi este zdrobit sau mestecat. La producerea alicinei, aceasta are o puternică acţiune antibiotică, astfel având capacitatea de a ucide numeroase bacterii şi viruşi. **În consecinţă, usturoiul proaspăt este forma ideală pentru a beneficia de cea mai puternică şi mai cuprinzătoare acţiune a**

acestei plante. Alte opţiuni ar fi usturoiul în forma lui uscată/pulbere, o formă preparată comercial, sau uleiul de usturoi preparat în casă (de obicei pentru nou-născuţi sau copii mici – vezi aplicaţia *Ulei de usturoi*).

Alicina este, totuşi, foarte volatilă. Când este expusă la oxigen, alicina proaspătă (nu uleiul de usturoi sau alte preparate comerciale) are o viaţă activă de numai 24, până la 48 de ore, la temperatura camerei. Alicina este sensibilă şi la căldură. **În consecinţă, pentru efecte terapeutice maxime, nu gătiţi usturoiul,** căci prin asta veţi anula efectul alicinei şi al altor componente ale plantei. Compuşii sulfului din usturoi întăresc sistemul imunitar, scad tensiunea arterială ridicată şi, în acelaşi timp, luptă împotriva infecţiei. Usturoiul conţine şi cantităţi semnificative din minerale ca seleniul şi germaniul, precum şi vitamina C. Acestea sunt importante pentru întărirea nervilor şi a pielii.

Împreună, toate aceste proprietăţi fac ca usturoiul să fie un remarcabil agent de luptă împotriva infecţiei, mai ales în combinaţie cu ardeiul iute de Cayenne, folosit ca „plantă transportoare". Pentru mai multe date despre componenţa chimică a usturoiului, citiţi *Herbal Pharmacy (Farmacia naturistă)*, de John Heinerman şi *Garlic, Nature's Original Remedy (Usturoiul, remediul original natural)*, de Stephen Fulder şi John Blackwood. Metodele de preparare sunt esenţiale pentru puterea usturoiului. Unele companii de preparate comerciale pun accentul pe compuşii sulfului, în timp ce altele preferă compuşii alicinei, iar aceşti producători se ceartă la nesfârşit în articolele lor, în legătură cu care dintre procese este mai bun şi care formulă are cea mai puternică acţiune terapeutică. Preparate ca tabletele, perlele cu usturoi, uleiul şi maceratul de usturoi pot fi folosite oricând în locul usturoiului proaspăt, atunci când este dorită reducerea aromei de usturoi sau când usturoiul prospăt nu este la îndemână, din diverse alte motive. Oricum, nu uitaţi că eu recomand cu tărie, în majoritatea cazurilor, usturoiul proaspăt.

Când cumpăraţi usturoi, căutaţi căpăţâni proaspete, cu căţei mulţi şi deşi, care nu prezintă ciuperci sau orice alte urme de contaminare. Cel mai bun usturoi pe care l-am cumpărat vreodată era cultivat organic de un fermier din Mexic, dar de obicei cumpăr de la

băcănia locală, alegând cu răbdare câteva dintre căpăţânile cele mai bune. Ţin usturoiul într-un vas de ceramică, pe bufetul din bucătărie. În plus, păstrez întotdeauna la îndemână câteva grame de usturoi pulbere, de la un furnizor de produse naturiste, şi nişte ulei de usturoi făcut în casă. Uleiul îl prepar din usturoi proaspăt (vezi aplicaţia *Ulei de usturoi*). Cu aceste trei forme de usturoi la îndemână, rareori mai am nevoie de altceva ca să opresc sau să previn cele mai multe tipuri de infecţie, internă sau externă.

Uneori îi mai aud pe unii plângându-se de mirosul pătrunzător al usturoiului, mai ales al celui neprelucrat, sau de gustul lui picant. Iată câteva sugestii simple referitoare la cum să mâncaţi cu plăcere o anumită cantitate de usturoi:

MODURI AMUZANTE ŞI SIMPLE DE CONSUM AL USTUROIULUI

1. Pentru plăcere sau pentru reducerea senzaţiei de arsură de pe limbă sau din stomac, mâncaţi felii de usturoi proaspăt o dată cu bucăţi dintr-un fruct: măr, pară sau piersică, sau beţi zeamă de fructe, cum ar fi zeama de mere. Unii preferă să taie nişte usturoi şi să îl amestece cu o linguriţă de miere, înainte să îl mestece. Folosind aceste formule, şi copiii şi adulţii pot ajunge să consume cu plăcere usturoi.
2. O altă metodă de ingerare a usturoiului sau de atenuare a gustului lui este „sandviş cu usturoi". Întindeţi pe o felie de pâine untul sau maioneza dumneavoastră favorite. Adăugaţi atât usturoi cât este necesar şi poate nişte salată sau felii de roşii. Scopul este să mâncaţi mult usturoi, cu suficient sandviş, cât să atenueze gustul.
3. Există preparate comerciale din usturoi, fără miros. Deşi ele pot oferi unele rezultate benefice şi pot fi păstrate cu uşurinţă la îndemână, eu prefer totuşi cele trei forme menţionate mai sus (usturoi proaspăt, sub formă de pulbere, sau ulei de usturoi).
4. Tehnica mea favorită de ingerare a usturoiului este prepararea floricelelor de porumb cu usturoi! Amestec într-un mixer următoarele:

➲ mult usturoi proaspăt (este bună şi pulberea de usturoi, dar nu pentru adevăraţii fani ai usturoiului).

➲ sos de soia, sare sau orice alte mirodenii, în funcţie de gustul dorit. Mie îmi plac seminţele de chimion şi de mărar.

➲ o cantitate mică de ulei de măsline (sau alt ulei) amestecat cu una sau două părţi apă; se adaugă suficient amestec ulei/apă cât să acopere usturoiul, dar să menţină o concentraţie potrivită; apa este importantă pentru ca amestecul să nu fie prea uleios pentru organismul aflat în toiul unei crize.

Amestecaţi totul foarte bine şi stropiţi floricelele de porumb preparate anterior. Ideea este ca acest amestec să fie foarte bogat în sos de usturoi şi mai sărac în floricele, dar acest aspect nu este esenţial. Fiind îndrăgostită de usturoi, eu fac de obicei amestecul atât de concentrat, încât aş putea să vă fac să vă sară capacele dacă v-aţi afla la 100 de paşi de mine – nu că aş dori aşa ceva, dar floricelele cu usturoi îmi plac la nebunie! (Vezi ERAL-ul despre floricele cu usturoi, în aplicaţia *Află*.)

Pentru a scăpa de „parfumul de usturoi", mâncaţi nişte pătrunjel sau mestecaţi un mugur de cuişoare sau puţin chimion, sau puneţi pe limbă o picătură de ulei de izmă. Ori puteţi să vă clătiţi gura cu părţi egale de suc de lămâie şi apă, să mestecaţi o coajă de portocală sau mai multe boabe de fasole, timp de aproximativ 30 de secunde, sau mai mult.

În plus, sau ca o alternativă la consumul de usturoi proaspăt, puteţi oricând să folosiţi usturoi sub formă de pulbere sau ulei de usturoi. Uleiul de usturoi este folosit în special pentru nou-născuţi sau copii mici. Mai multe detalii despre prepararea acestora găsiţi în lista de aplicaţii de mai jos. Elevii mă întreabă deseori despre eficienţa preparatelor comerciale de usturoi care au fost deodorizate, concentrate în diverse moduri şi prezentate sub formă de lichide, pastile, perle de gelatină sau capsule. Există câteva mărci care au o

mare valoare terapeutică utilizabilă şi merită cumpărate şi folosite, dar numai ca ultimă variantă, atunci când formele de usturoi proaspăt, pulbere sau ulei nu sunt disponibile sau sunt indezirabile, într-o anumită situaţie. Deseori suntem nevoiţi să alegem în funcţie de circumstanţe practice pe care nu le putem schimba şi, pentru astfel de momente, preparatele comerciale dezodorizate reprezintă, categoric, o opţiune.

Pentru a demonstra eficienţa cu care usturoiul pătrunde în sânge şi începe să acţioneze, i-am pus deseori pe elevii mei să facă un experiment pe care poate doriţi să îl încercaţi şi dumneavoastră. La începutul unei lecţii de 2 ore, toată lumea curăţă câte un căţel de usturoi şi îl pune între două degete de la picioare. În acest mod, usturoiul intră în corp prin piele şi, până la sfârşitul lecţiei, aproape toţi vor spune că simt gust de usturoi în gură! Unii au declarat că au simţit gustul de usturoi chiar după primele cinci minute. Din când în când, aveam câte un „caz dificil", care trebuia să înceapă cu căţelul de usturoi ţinut la subţioară. În felul acesta îmi demonstram întotdeauna teoria.

Usturoiul poate fi folosit foarte bine în cazul animalelor! În orice rană externă, usturoiul ucide infecţia şi ţine insectele la distanţă. De multe ori am dat peste animale rătăcite, cu răni vechi şi infectate, năpădite adeseori de viermi şi alte insecte. Câţiva căţei de usturoi proaspăt amestecaţi într-o cană de apă şi folosiţi pentru spălarea sau ştergerea zonei îndepărtau chiar şi insectele pătrunse cel mai adânc. (Vezi ERAL-ul de la aplicaţia *Animale de companie*). Apoi, o cataplasmă de usturoi sau remediu popular (vezi *Remediul popular, Anexa A*) încheia treaba perfect. Usturoiul poate fi administrat animalelor şi intern, cu rezultate foarte favorabile. Întotdeauna sunt surprinsă cât de repede prind animalele de casă gustul usturoiului şi cum încep să îl „ceară" în mâncare!

ERAL

Un prieten veterinar mi-a vorbit odată despre o boală care afecta des rasa de câini Husky. Era vorba de un tremur paralitic, care semăna cu un atac de epilepsie. Exista un tratament alopat pentru această boală, dar era scump şi trebuia administrat zilnic, pentru a preveni atacurile.

La scurt timp după aceea, aşa cum se întâmplă de multe ori, cineva mi-a cerut ajutorul pentru căţelul ei Husky, care fusese diagnosticat cu această boală. Stăpâna câinelui m-a întrebat dacă există vreo alternativă naturistă la medicamentul prescris.

Folosisem cu succes usturoi pentru diferite tipuri de boli ale animalelor de casă şi ştiam că acele calităţi de calmare a nervilor şi de întărire a imunităţii, pe care le are această plantă, puteau fi de folos, aşa că i-am sugerat să presare pulbere de usturoi în mâncarea câinelui. Proprietara câinelui se îndoia că Husky-ul ei mofturos avea să mănânce usturoi, dar a adăugat o cantitate mică în mâncarea lui, în dimineaţa următoare. Câinele a adulmecat la început aroma necunoscută şi s-a îndepărtat. Mai târziu, a adulmecat din nou, dar de data aceasta a lins o dată, înainte să se îndepărteze. După alte câteva minute, câinele s-a întors şi a început să mănânce, fără prea multă convingere. În dimineaţa următoare, căţelul mânca deja fără probleme mâncarea, aşa încât proprietara a crescut doza, în cea de a treia zi. După scurt timp, câinele mânca o lingură cu vârf de pulbere de usturoi cu multă plăcere şi părea mult mai energic şi mai dornic de viaţă decât în ultimele luni. Medicamentul contra atacurilor bolii a fost redus treptat şi, în cele din urmă, a fost oprit total, iar administrarea dozei zilnice de usturoi (cel puţin o lingură pe zi, sau chiar mai mult) a continuat.

Pentru a testa dacă usturoiul avea efect cu adevărat, am oprit administrarea lui. După trei zile, crizele câinelui au revenit. Când i s-a pus din nou usturoi în mâncare, crizele s-au oprit. Am repetat această procedură de câteva ori, doar ca să fim

absolut siguri. Se pare că usturoiul nu vindeca total cauza crizelor, dar le ţinea perfect sub control. Medicamentul alopat scump, despre care se ştia că avea efecte secundare nedorite, a fost oprit. Ulterior, am asistat la utilizarea aceluiaşi tratament cu usturoi în cazul altor doi câini Husky, cu acelaşi rezultat. În ambele cazuri, proprietarii mi-au spus că şi rezistenţa generală şi energia animalelor erau vizibil îmbunătăţite.

Iată un nou exemplu despre direcţia în care se îndreaptă cercetările asupra usturoiului. Usturoiul devine una dintre cele mai cercetate şi studiate plante medicinale. Cercetările recente se concentrează asupra efectelor împotriva cancerului şi de protejare cardiovasculară. National Cancer Institute a dezvăluit recent că are de gând să aloce milioane de dolari cercetărilor legate de usturoi ca poteţial agent de luptă împotriva cancerului. Cercetătorii americani de la South Dakota State University au studiat efectele uleiului de usturoi pentru prevenirea tumorilor de piele. Ei au raportat că descoperirile lor susţin, pentru moment, ideea utilităţii compuşilor sulfului din usturoi pentru prevenirea anumitor tipuri de tumori ale pielii. Cercetătorii japonezi au explorat compuşii sulfului din usturoi şi au descoperit calităţi antioxidante puternice, care fac ca usturoiul să ajute la prevenirea îmbătrânirii celulelor ficatului. Oamenii de ştinţă de la Northwestern University din Evanston, Illinois, au studiat acţiunea anti-cancer a sulfurilor din usturoi, raportând rezultatele lor pozitive în problema cancerului.

La Loma Linda University School of Medicine, din California, doctorul Benjamin Lau a desfăşurat un studiu de cercetare de şase luni asupra efectelor usturoiului la nivelul colesterolului din sânge. Toţi voluntarii din studiul lui au avut la început niveluri ridicate de colesterol. Un grup a primit zilnic patru capsule de usturoi îmbătrânit. Al doilea grup a primit un placebo. La finalul perioadei experimentale, subiecţii care primiseră placebo nu au avut nici o schimbare la nivelul general al colesterolului. Cei care primiseră extract de usturoi îmbătrânit au înregistrat schimbări semnificative.

Colesterolul lor a scăzut, la fel şi grăsimile, iar depozitele adipoase din ţesuturile lor au fost dispersate şi eliminate din organism prin tractul intestinal. Nivelurile de colesterol LDL şi alte grăsimi din sânge au fost reduse foarte mult, în urma administrării de extract de usturoi. Cercetarea a relevat că usturoiul, în acelaşi timp cu reducerea aşa-numitului „colesterol rău", tipul LDL, care produce boli de inimă, provoacă şi o creştere a colesterolului bun, tipul HDL[2], care protejează împotriva bolilor de inimă.

La Tulane University au fost efectuate teste similare cu tablete de usturoi. În acest studiu, adulţii au primit 900 mg de usturoi, cam nouă tablete, de trei ori pe zi. Rezultatele au arătat reducerea colesterolului LDL cu 11%. În raportul lor final, cercetătorii din Tulane au conchis că usturoiul, folosit în forma de supliment dietetic, are potenţialul de a proteja împotriva bolilor cardiovasculare, în cazul adulţilor normali sănătoşi.

Dacă toate aceste veşti bune despre usturoi nu sunt suficiente, trebuie să vă mai spun că prof. Erick Block, de la New York State University din Albany, a creat *ajeone*, un produs chimic făcut din usturoi. *Ajeone* este un agent împotriva formării cheagurilor care poate preveni atacurile de inimă şi atacurile cerebrale.

În Germania, suplimentele de usturoi sunt aprobate în mod oficial de guvern datorită efectelor lor benefice în prevenirea bolilor cardiovasculare, şi au ajuns să se vândă în farmacii în cantităţi chiar mai mari decât se vinde aspirina. Acesta este un alt exemplu referitor la avansul pe care îl are Germania faţă de Statele Unite, în ceea ce priveşte medicina naturistă. Metode de utilizare a usturoiului pentru multe tipuri de boli de inimă au fost demonstrate şi în Laboratorul de Tromboză, din Venezuela, şi la Universidad de Concepción, din Chile.

---

[2] LDL – *Low Density Lipoproteins* (lipoproteine cu densitate mică); HDL – *High Density Lipoproteins* (lipoproteine cu densitate mare) (n. red.).

INDICAŢII TERAPEUTICE – USTUROIUL

(Index de referinţe)

Abces dentar
Acţiune asupra nervilor
Aftă
Animale
Animale de companie
Antibiotic
Antispasmodic
Apă de usturoi
Artrită
Baie
Baie cu usturoi
Baie la picioare
Cancer
Candida
Cangrenă
Cataplasmă
Ciuperci
Ciupituri de insecte
Clismă
Clismă de usturoi
Colesterol
Congestie
Coşuri
Diaree
Digestie
Dinţi
Dizenterie
Dizenterie amoebică
Dureri de urechi
Elixir revigorant
Expectorant
Furuncul
Gât
Hepatită
Herpes
Infecţia gingiilor
Infecţie a pielii
Infecţie cu secreţii
Infecţie la rinichi
Infecţie vaginală
Infecţii ale gurii
Inflamaţie
Iritaţii
Îndepărtarea insectelor
Mononucleoză
Mucus
Muşcături
Muşcături de animale
Negi
Paraziţi
Plante
Plămâni
Pneumonie
Răceli şi gripă
Răni
Septicemie
Sinus
Sirop de tuse

Sistem imunitar
Somn
Tensiune arterială
Tensiune arterială ridicată
Tonic
Tract urinar
Tuse
Ulei
Ulei de usturoi
Vermifug

FORMĂ:

Usturoi proaspăt, pulbere uscată, preparate comerciale, ulei de usturoi preparat în casă (vezi reţeta uleiului de usturoi din acest capitol).

METODE DE APLICARE:

Intern: Mâncaţi căţei de usturoi proaspăt sau pulbere uscată, urmând una dintre tehnicile listate în *Profilul de personalitate*. Usturoiul poate fi administrat intern ca ulei de usturoi, apă de usturoi, Reţetă Concentrată de Usturoi (vezi aplicaţiile *Ulei de usturoi, Apă de usturoi* şi *Antibiotic*), sau preparate comerciale. Unul sau doi căţei de usturoi proaspăt pot fi amestecaţi în mixer cu alte plante, rezultând o băutură gustoasă şi terapeutică.

Extern: Folosiţi o cataplasmă făcută din usturoi proaspăt, usturoi pulbere sau ulei de usturoi. Frecaţi cu un căţel de usturoi tăiat o rană mică, erupţie sau ciupitură de insectă.

SURSE:

Băcănie, furnizori de plante medicinale, cultivaţi singuri, pieţe în aer liber din toată lumea, comandă poştală.

CONTRAINDICAŢII/PRECAUŢII:

Zeama concentrată de usturoi poate produce băşicuţe atunci când este aplicată pe zone sensibile de piele, cum ar fi pe partea interioară a coapsei sau abdomenului, sau pe partea de jos a picioarelor unui nou-născut. Eu nu privesc asta drept o problemă, în general. Totuşi, dacă există vreo problemă sau zeama este prea iritantă, au la dispoziţie moduri simple de a rezolva situaţia. Înfăşuraţi căţelul de usturoi într-un strat subţire de pânză sau şerveţel sau acoperiţi zona de piele întâi cu un strat subţire uleios. Este posibil ca băşicuţele să apară totuşi sub acest strat, dar vor fi protejate de acesta şi nu se vor irita sau sparge. Băşicuţa poate fi golită prin străpungerea prin lateral. Sau, cu timpul, se poate usca de la sine. Nu rupeţi capul acestor băşicuţe, căci punctul respectiv poate deveni dureros, pentru o

vreme. Acest fenomen reprezintă un mod destul de simplu (şi uneori previzibil) al corpului de a elimina toxinele.
Există o varietate imensă de tipuri, stiluri şi mărimi de usturoi. Nu uitaţi asta atunci când determinaţi dozajul. Este evident că o doză de 1 căţel de usturoi de mărime medie (cam 2,5 cm lungime şi 1,2 lăţime) este mult mai mică decât o doză de un căţel de usturoi uriaş, care poate avea şi 10 centimetri în diametru! Oricum, eu nu am auzit niciodată de o supradoză de usturoi. Folosiţi bunul simţ în aprecierea dozelor.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Există forme alternative de utilizare a usturoiului pe care nu le voi prezenta aici detaliat, cum ar fi bulinele de miere, capsulele, formulele pentru copii etc. Vezi aceste aplicaţii şi în *Echivalenţe de dozaj* din *Capitolul I, Lecţia 2*.

Copii până la 3 ani: Cel mai des se foloseşte uleiul de usturoi, administrat cu pipeta (1/4-1/2 linguriţă), urmat de câteva înghiţituri de apă, suc sau lapte matern (în cazul în care nou-născutul este alăptat). Uleiul de usturoi poate fi luat la fiecare 2 ore, de maximum 8 ori pe zi, în funcţie de cât de severe sunt simptomele. O linguriţă de ulei de usturoi este echivalentul aproximativ al unui căţel mediu de usturoi, dacă folosiţi reţeta de ulei pe care am prezentat-o la această aplicaţie. Am cunoscut mulţi copii de trei ani care mestecau cu plăcere o bucată de usturoi cu o bucată dintr-un fruct. Această metodă poate fi folosită pentru consumul a până la 5 căţei de usturoi. Un copil care ajunge la această cantitate este un adevărat iubitor de usturoi!

Copii între 4 şi 10 ani:

- ulei de usturoi, 1/2-1 linguriţă, la două ore, maximum de 8 ori pe zi, în funcţie de gravitatea situaţiei. O linguriţă de ulei de usturoi este echivalentul unui căţel de usturoi de mărime medie, când folosiţi reţeta de ulei de usturoi de la aplicaţia respectivă.
- sau pulbere de usturoi, 1/8-1/4 linguriţă, la fiecare două ore, maximum de 8 ori pe zi, în funcţie de gravitatea simptomelor.
- sau pulbere de usturoi, în forma Reţetei Concentrate de Usturoi (de la aplicaţia *Antibiotic*), 1/4-1/2 linguriţă, la fiecare

două ore, maximum de 8 ori pe zi, în funcţie de gravitatea simptomelor.

- sau usturoi proaspăt (căţei de mărime medie, între 2,5 cm lungime şi 1,2 cm lăţime), 1 sau 2 căţei, mâncaţi la fiecare două ore, de maximum cinci ori pe zi, în funcţie de gravitatea bolii.

În cazurile grave de răceli sau gripă, de congestie, tuse etc., de obicei 3-4 doze sunt suficiente în timpul unei zile.

Oricare dintre aceste doze de usturoi poate fi luată cu suc, fructe, zeamă de mere, miere sau mici înghiţituri de alte alimente sănătoase, pentru a proteja stomacul. În acest fel, se previn orice indigestii, care pot să apară când usturoiul este administrat pe stomacul gol.

Copii peste 11 ani şi adulţi:

- ulei de usturoi, 1-2 linguriţe, la două ore, maximum de 8 ori pe zi, în funcţie de gravitatea situaţiei. O linguriţă de ulei de usturoi este echivalentul unui căţel de usturoi de mărime medie, când folosiţi reţeta pentru ulei de usturoi de la aplicaţia respectivă.
- sau pulbere de usturoi, 1/4-1/2 linguriţă, la fiecare două ore, maximum de 8 linguriţe pe zi, în funcţie de gravitatea simptomelor.
- sau pulbere de usturoi, în forma Reţetei Concentrate de Usturoi (de la aplicaţia *Antibiotic*), 1/2-1 linguriţă, la fiecare două ore, maximum de 8 ori pe zi, în funcţie de gravitatea simptomelor.
- sau usturoi proaspăt (căţei de mărime medie, între 2,5 cm lungime şi 1,2 cm lăţime), 1 sau 2 căţei, mâncaţi la fiecare două ore, de maximum cinci ori pe zi, în funcţie de gravitatea bolii.

În cazurile grave de răceală sau gripă, de congestie, tuse etc., de obicei 3-4 doze sunt suficiente în timpul unei zile.

Oricare dintre aceste doze de usturoi poate fi luată cu puţin suc, cu fructe, zeamă de mere, miere sau mici înghiţituri de alte alimente sănătoase, pentru a proteja stomacul. În acest fel, se

previne apariţia unei eventuale indigestii din cauza consumului usturoiului pe stomacul gol.

Animale de companie şi alte vietăţi: Administraţi în acelaşi mod ca pentru oameni. Mărimea dozelor depinde de greutatea corporală. Pentru animale mici sau pui, utilizaţi dozajul de la nou-născuţii umani. O pasăre mică poate primi 1-2 picături de ulei de usturoi. Unui animal de mărimea unui cal, eu îi pun de obicei usturoi pe picioare sau amestec usturoi tocat cu miere şi apoi introduc cu grijă această cataplasmă pe gâtul animalului, suficient de adânc ca să fie înghiţită. Nu vă sfătuiesc să folosiţi această metodă cu un animal mai fioros, mai ales dacă are gheare şi dinţi ascuţiţi.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni şi alte vietăţi.

Extern, folosiţi usturoiul ca antibiotic, pentru îndepărtarea insectelor, fungicid sau împotriva paraziţilor.

Poate fi frecată cu ulei de usturoi partea de corp afectată sau, dacă infecţia este în ureche, uleiul poate fi folosit ca picături de urechi.

Usturoiul pulbere (singur sau sub forma Reţetei Concentrate de Usturoi prezentată la aplicaţia *Antibiotic*) poate fi aplicat exact ca o pudră şi este eficient pentru infecţii, ciuperci, sau iritaţii minore ale pielii. Pentru a fi folosit drept cataplasmă, pulberea se umezeşte cu puţină apă, gel de *aloe vera*, miere (nu şi pentru animalele care stau afară din casă, căci mierea atrage insectele) sau alt agent de umezire şi se aplică într-un strat de 3-4 mm. Curăţaţi partea afectată cu apă de usturoi sau cu altă soluţie dezinfectantă şi administraţi o nouă cataplasmă proaspătă, de 2-5 ori pe zi, în funcţie de gravitatea problemei.

Usturoiul proaspăt, tocat, pisat sau tăiat felii, poate fi folosit singur sau amestecat cu una dintre celelalte plante esenţiale, drept cataplasmă de 3-4 mm grosime, peste zona respectivă. Pentru cazuri

mai puţin grave, cum ar fi o zgârietură sau o ciupitură de insectă, lipiţi pe zona afectată o felie de usturoi, cu partea suculentă în jos. Aceste cataplasme vor accelera vindecarea şi vor preveni sau trata infecţia.

Porţiunea afectată poate fi frecată cu suc de usturoi. Tăiaţi un căţel de usturoi şi frecaţi cu partea suculentă zona respectivă.

Vedeţi şi aplicaţiile *Muşcături de animale* şi *Animale de companie*.

INDICAŢII TERAPEUTICE - USTUROIUL

Abces dentar: Preparaţi o cataplasmă mică prin înfăşurarea unui căţel de usturoi proaspăt (netăiat, căci sucul v-ar înţepa gura) sau pulbere de usturoi într-un strat de tifon, pentru protejarea ţesutului sensibil al gingiei. Plasaţi cataplasma lângă abces, între obraz şi gingie. Frecaţi direct gingia cu ulei de usturoi, pentru calmarea durerii. Luaţi Reţeta Concentrată de Usturoi (vezi aplicaţia *Antibiotic*) şi/sau beţi 2-6 căni pe zi dintr-un ceai de plante Purificator de sânge, cum ar fi cel de chaparral, tătăneasă sau coada-şoricelului. Recitiţi capitolele privitoare la aceste plante înainte să decideţi pe care dintre ele să o folosiţi.

Dacă aveţi o extracţie dentară unde există sau a existat o infecţie, puteţi presa pulbere de usturoi sau ulei de usturoi combinat cu pulbere de cuişoare sau ulei de cuişoare în gaura rămasă în urma extracţiei, pentru atenuarea durerii şi reducerea infecţiei. Aceasta reprezintă o alternativă excelentă faţă de tratamentul cu medicamente alopate. Este bine să cunoaşteţi posibilitatea utilizării acestei cataplasme de usturoi/cuişoare, atunci când încep probleme cu dinţii şi când nu există un ajutor profesionist imediat.

Totuşi, ţineţi minte că usturoiul nu repară problemele dentare. Tot veţi avea nevoie de un dentist pentru asta!

VEZI ŞI: Antibiotic, Baie, Baie la picioare, Cataplasmă de usturoi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, coada-şoricelului, *cuişoare, *echinacea, remediu popular, tătăneasă, ulei de izmă.
DOZAJ: Utilizaţi extern conform indicaţiilor. Intern utilizaţi dozajul general.

Acţiune asupra nervilor: Usturoiul este deseori numit „Pacificatorul", datorită calităţii sale de calmare, liniştire şi întărire a sistemului nervos. Unii naturişti, inclusiv eu, consideră că usturoiul poate chiar să schimbe o proastă dispoziţie datorată nervilor încordaţi. Are un efect la fel de bun şi ca antispasmodic, în special în cazul spasmelor produse de tensiunea nervoasă sau de anxietate, cum este cazul anumitor dureri de cap, dureri de stomac, crampe abdominale şi musculare. Am fost foarte sceptică atunci când am citit prima dată despre acest efect asupra nervilor pe care îl are usturoiul, dar l-am verificat de nenumărate ori.

Unii oameni răspund mai rapid la această calitate. Copiii mici şi vegetarienii sunt, din experienţa mea, grupurile cele mai sensibile. Pentru mine şi mulţi dintre prietenii mei, este suficient să mâncăm puţin usturoi înainte de culcare, ca să fim siguri de un somn odihnitor şi liniştit, după o zi grea. Am observat o mai puternică acţiune calmantă şi antispasmodică la oamenii care nu mănâncă usturoi în fiecare zi, şi în consecinţă nu au contact zilnic cu acţiunea calmantă a usturoiului. Pe de altă parte, cei care mănâncă usturoi zilnic sunt mult mai puţin susceptibili să ajungă la genul de încordare ce poate avea ca rezultat îmbolnăvirea.

Când folosiţi usturoi ca antibiotic pentru o răceală sau gripă, care au ca simptom inclusiv dureri în tot corpul, un efect suplimentar este scăderea acestor tensiuni şi dureri. Prin aceasta se creşte semnificativ calitatea odihnei, ceea ce duce la accelerarea revenirii, după boală.

Usturoiul crud sau pulbere se pare că au efecte calmante mai rapide, deşi mulţi elevi mi-au relatat că au obţinut rezultate destul de bune şi cu preparatele comerciale disponibile. Pentru copii, este bun şi uleiul de usturoi, şi multora chiar *le place* să mănânce perlele de ulei de usturoi, care se găsesc la furnizorii de produse naturiste.

Pentru copiii şi adulţii hiperactivi, recomand utilizarea *zilnică* a usturoiului, într-o formă sau alta, corelat cu evitarea mâncărurilor procesate şi eliminarea zaharurilor rafinate. Aceste schimbări simple sunt deseori suficiente pentru a produce o diferenţă vizibilă în stabilizarea unui sistem nervos hiperactiv. Nu cunosc efecte secundare care să îngrijoreze.

VEZI ŞI: Antispasmodic, Baie de usturoi, Baie la picioare, Răceli şi gripă, Tensiune arterială.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuişoare, *izmă.
DOZAJ: Folosiţi dozajul general sau încercaţi cu preparatele comerciale, începând cu dozele recomandate în prospectul acestora.

Afta: Afta este o infecţie localizată în gură şi creează probleme mari mai ales în cazul nou-născuţilor şi a copiilor mici, pentru că ţesuturile din gură şi gât se acoperă cu o pojghiţă, dor şi se umflă, provocând dificultăţi la mâncare sau alăptat. În cazuri grave, gâtul se poate umfla atât de tare, încât respiraţia să devină dificilă, mai ales la copiii foarte mici. La adulţi, afta (infecţia bucală) are predominant simptomele unei neplăceri produse de acoperirea interiorului gurii şi a limbii cu o pojghiţă. În toate aftele pe care le-am văzut, limba era acoperită cu alb, începând din partea din spate a limbii şi înaintând spre partea din faţă, în secţiuni vizibile clar, pe măsură ce se agravează. Când începeţi să luaţi usturoi pentru această stare, limba începe deseori să se cureţe în secţiuni clare, începând de la vârf şi mergând spre rădăcină. Cât timp afta este activă, restul suprafeţelor bucale interne se pot acoperi cu alb, se pot umfla şi pot fi dureroase, iar în cazurile cele mai grave pot prezenta nişte dungi roşii. Consumul de usturoi crud sau folosirea uleiului de usturoi la copiii mai mici dă întotdeauna rezultate remarcabile. Afta începe să se cureţe vizibil în primele 24 de ore şi continuă să scadă, până dispare total, de obicei cam la 1-3 zile de utilizare constantă a usturoiului.

ERAL

Într-o vară, când lucram într-o tabără, m-am molipsit cu aftă, de la copiii de acolo. La început am crezut că pur şi simplu mi-am ars gura cu nişte mâncare fierbinte, căci observasem că gingiile mă usturau şi erau puţin umflate. Mai târziu, în aceeaşi zi, am observat că interiorul gurii începuse să capete o culoare palidă şi usturimea creştea. Până la sfârşitul zilei, a apărut simptomul clar de pe limbă – o pojghiţă albă, începând din adâncul gurii şi continuând spre faţă. Asistenta taberei mi-a

explicat ce era şi un prieten naturist mi-a spus să încerc cu usturoi. Cum tabăra era departe de oraş şi de orice ajutor medical profesionist, am acceptat să încerc usturoiul. Pe vremea aceea nu îmi plăcea prea mult gustul usturoiului şi gândul de a-l mânca în cantităţi mari nu mă atrăgea deloc. Totuşi *îmi plăceau la nebunie* floricelele de porumb şi prietenul meu naturist spusese: „Mănâncă mult usturoi, în orice mod poţi". Atunci am devenit dependentă de floricelele de porumb cu usturoi, care au rămas favoritele mele pe viaţă.

Fiind mai nerăbdătoare de felul meu, voiam ca afta să dispară cât mai rapid posibil. Am amestecat cam 6-8 căţei de usturoi în puţin ulei de măsline, cu nişte busuioc, chimion şi ardei iute, plus puţină apă şi sos de soia, ca să adaug volum lichidului, fără să fie nevoie de mai mult ulei. Am turnat acest sos peste o serie nouă de floricele pusă într-un vas de 2 litri şi am mâncat tot amestecul. Usturoiul mă înţepa puţin în gură, dar părea o usturime acceptabilă, faţă de senzaţia dată de aftă.

Câţiva prieteni au simţit mirosul de sos de usturoi tocmai din partea cealaltă a taberei şi au venit să vadă despre ce era vorba. După ce au gustat ceea ce eu consideram „o combinaţie medicinală extraordinară", au fost atât de încântaţi şi impresionaţi, că am mai făcut câteva serii de floricele şi o cantitate uriaşă de sos super-concentrat de usturoi. Am folosit fără probleme o căpăţână întreagă de usturoi, deşi mai târziu am aflat că nu era necesar (decât de dragul gustului), căci în scopuri terapeutice sunt suficiente cantităţi mult mai mici de usturoi.

Am mâncat atât de mult usturoi în felul ăsta, încât a doua zi dimineaţă, gura mea era deja într-o stare cu 50% mai bună, numai în urma acelui prim festin cu usturoi. Am mâncat un căţel de usturoi, de încă trei sau patru ori în ziua următoare, ceea ce a dus la curăţarea totală a infecţiei. Dar am rămas cu pasiunea pentru floricele de porumb cu usturoi pentru tot restul vieţii.

Cum usturoiul este un calmant atât de bun, şi eu şi prietenii mei am dormit foarte liniştiţi tot

restul nopţii. Acea aftă a fost un succes, din multe puncte de vedere!

De atunci, am lucrat în mod regulat cu nou-născuţi şi copii cu aftă. Deşi copiilor nu le plac floricelele de porumb cu usturoi şi această infecţie este foarte supărătoare pentru ei, am obţinut rezultate bune folosind ulei de usturoi la 2-3 ore. Copiii sunt de obicei capabili să mănânce sau să bea lapte fără probleme, după maximum 24 de ore de la acest tratament.

VEZI ŞI: Ciupercă, Infecţie cu secreţii, Infecţie vaginală.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *echinacea.
DOZAJ: Folosiţi ulei de usturoi, 1/4-1/2 linguriţă, la fiecare 2 ore, pentru cazurile mai grave, la copii mici, sau de cel puţin 3 ori pe zi, în cazurile mai uşoare; pentru copiii mai mari şi adulţi, mâncaţi cât de mult usturoi puteţi, pe toată durata zilei, până ce consumaţi 5-10 căţei de usturoi, în funcţie de gravitatea infecţiei. Cu cât mâncaţi mai mult usturoi, cu atât infecţia dispare mai rapid. Vezi ideile de consum al usturoiului din *Profilul de personalitate*.

Animale: Vezi aplicaţia *Animale de companie/Animale domestice*.

Animale de companie: Usturoiul face minuni în infecţiile externe şi ţine muştele şi alte insecte departe de rănile animalului de casă. Picuraţi ulei de usturoi sau presăraţi pulbere de usturoi direct în urechile animalului de casă, pentru a preveni sau trata apariţia căpuşelor. Presăraţi pulbere de usturoi pe păsări, pentru a preveni tot felul de probleme ale penajului, cum ar fi ataşarea căpuşelor. Pulberea de usturoi presărată în hrana animalelor acţionează pentru prevenirea mai multor boli, pentru întărirea sistemului imunitar şi pentru respingerea insectelor, mai ales dacă este folosită în acelaşi timp extern şi intern. Pentru animale pot fi folosite intern sau extern reţetele de antibiotic din usturoi. Dozajul poate fi estimat în funcţie de greutatea corporală a animalului.

ERAL

Pe vremea când locuiam la o cabană în pădure, lângă New York, am avut multe ocazii să vindec animale, atât domestice, cât şi sălbatice. Într-o noapte, când încercam să adorm, mi s-a părut că aud mieunatul tânguitor al unei pisici pierdute, dar nu am primit nici un răspuns când am strigat-o. În plus, sunetul era atât de slab, încât nu o puteam depista în întuneric.

Dimineaţa următoare, când mergeam pe o cărare de lângă cabană, am auzit din nou acelaşi sunet. De data aceasta am găsit un pisoi de două luni, mieunând slab de sub nişte tufe. M-am chinuit ceva să scot pisoiul din ascunzătoarea lui, iar când am reuşit în sfârşit să văd în ce stare era, am avut îndoieli că va mai trăi până a doua zi. Pisoiul fusese muşcat rău de un alt animal. Rănile deschise de pe cap, burtă şi labe erau deja pline de viermi şi alte insecte, şi prezenta semne evidente de infecţie. Era uimitor că pisoiul mai trăia.

Am pregătit o căduţă de plastic în care am pus apă caldă şi am adăugat tot conţinutul de apă de usturoi concetrată, dintr-un vas de mixer plin (vezi aplicaţia *Apă de usturoi*), preparată din 6-10 căţei de usturoi. Am ţinut cu blândeţe pisoiul cufundat în apă (s-a zbătut puţin primele zece secunde), apoi i-am scufundat tot corpul, timp de cincisprezece minute, lăsându-i afară numai faţa. Pisoiul avea atât de multe răni foarte contaminate, încât era mai înţelept şi mai simplu să îi scufund la început în apă tot corpul. În alte cazuri, acesta nu ar fi fost cel mai bun plan (evit întotdeauna să ud total un animal rănit) şi fiecare rană ar fi trebui spălată şi tratată separat. În timpul acestei băi, tot felul de viermi, insecte, puroi, cheaguri de sânge şi noroi au început să plutească, ieşind din fiecare rană. După scurt timp, pisoiul s-a relaxat, a început să respire mai regulat şi mieunatul lui tânguitor a încetat. Am repetat aceste băi de trei ori pe zi în primele două zile, şi apoi le-am redus la una pe zi, pentru încă o zi sau două. Între băi, uscam blana pisoiului, verificând evoluţia rănilor. În

restul timpului, pisoiul stătea întins, învelit în nişte bucăţi de tifon, într-o cutie, şi se odihnea, dormea sau cădea în leşin. Cu fiecare zi, perioadele în care stătea treaz erau tot mai lungi, iar pisoiul devenea tot mai vioi, iar în a patra sau a cincea zi a început să se ridice din când în când, încercând să umble puţin.

Am oprit băile cu usturoi şi am tratat rănile mai mari cu remediu popular (vezi *Remediul popular, Anexa A*), pe toată durata procesului de vindecare. Cât timp pisoiul nu putea să se hrănească singur, *i*-am dat eu de mâncare, picături de lapte cald şi apoi am trecut de la lapte la hrană moale, pe care i-o puneam într-o farfurie.

Cam după 10 zile, pisoiul era afară, jucându-se toată ziua şi mâncând cu un apetit normal. Totuşi, rănile lui fuseseră atât de grave, mai ales cele de la cap, încât şi-a pierdut definitiv agilitatea şi echilibrul atât de esenţial pisicilor, şi a crescut cu întârziere şi mai puţin. Aceasta a fost una dintre primele mele lecţii, după care am început să mă gândesc dacă „ajutorul" reprezintă cu adevărat un ajutor. Aceasta este o mare întrebare, atât în cazul animalelor de casă, cât şi al oamenilor. Şi, categoric, răspunsul nu este unul singur.

VEZI ŞI: *Orice* utilizare „umană" din această listă, care pare similară cu necesităţile animalelor; vezi şi ERAL-ul din *Profilul de personalitate* al usturoiului.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, ceapă, coada-şoricelului, *echinacea, *remediu popular, tătăneasă.
DOZAJ: General sau cel indicat în aplicaţiile individuale pentru oameni. Totuşi, în cazul animalelor, este necesar de obicei să estimaţi dozajul, în funcţie de greutatea corporală, şi nu de vârstă. Pentru vietăţile mici eu folosesc de obicei dozajul de la nou-născuţi.

Antibiotic: Usturoiul este cel mai bun antibiotic natural, pentru orice uz intern sau extern. Citiţi motivaţia acestei afirmaţii în *Profilul de personalitate*. Reţeta următoare dublează sau chiar triplează puterea şi eficacitatea usturoiului folosit singur, în acelaşi timp ajutând organismul să asimileze mai rapid usturoiul şi astfel să îl pună la

treabă. Rareori a fost nevoie să folosesc altceva în afară de usturoi simplu sau de această Reţetă Concentrată de Usturoi, atunci când era necesară o acţiune antibiotică.

Reţeta Concentrată de Usturoi

1 parte pulbere de usturoi
1 parte pulbere de ascorbat de calciu (o formă a vitaminei C)
1/4 parte pulbere de ardei iute
1 parte = 1 priză, 1 g, 1 lingură etc., în funcţie de cantitatea de preparat de care aveţi nevoie. Vedeţi *Capitolul I, Lecţia 6*, pentru mai multe detalii despre obţinerea preparatelor din plante.

Vitamina C din pulberea de ascorbat de calciu pe care o folosesc de obicei se găseşte la furnizorii de produse naturiste şi are o concentraţie de 1/4 linguriţă = 1 g de vitamină C. Dacă preferaţi, puteţi amesteca numai usturoi şi ardei iute, ca pulbere, şi să luaţi 1 g de vitamina C (ascorbat de calciu) în formă de tabletă, o dată cu fiecare doză sau de câte ori este nevoie.

Vă recomand să preparaţi suficient de multă, aşa încât să aveţi întotdeauna la dispoziţie o anumită cantitate, pentru cazuri de urgenţă. Păstraţi amestecul într-un container etanş, într-un loc rece şi întunecat, ca să reziste mai mult.

Dacă nu obţineţi rezultatele dorite de la Reţeta Concentrată de Usturoi, este posibil să aveţi un „germene" dur, care necesită o plantă antibiotică suplimentară, cum ar fi chaparral sau o altă plantă dintre cele 10 esenţiale. În capitolul despre chaparral mai găsiţi câteva reţete de antibiotice. Iată încă o reţetă care foloseşte usturoi:

REŢETĂ ANTIBIOTICĂ ALTERNATIVĂ

Amestecaţi părţi egale de chaparral, usturoi şi ulm cu coaja netedă în formă pulbere, pentru uz intern şi extern.

Începeţi să luaţi o doză de usturoi, în orice formă, la primele semne de boală. Pentru unii dintre noi, primul semn este un gen de

moleşeală generală. Pentru alţii, durerile de gât. Una sau două doze de usturoi vor acţiona, în general, pentru a împiedica aceste prime semne să evolueze într-o boală adevărată. Totuşi, dacă este necesar mai mult, pasul următor este să continuaţi cu dozele de usturoi specificate în Dozajul general. Pentru o răceală obişnuită, administraţi o doză de usturoi la fiecare 2-3 ore, dar chiar şi doze mai puţin frecvente pot avea un rezultat la fel de bun. Încercaţi şi alte doze sau frecvenţe de administrare.

Când folosiţi usturoiul ca antibiotic, beţi întotdeauna cel puţin 2 litri de apă şi/sau ceai de plante în timpul zilei, pentru a ajuta la eliminarea toxinelor din organism. Pentru a accelera recuperarea, puteţi face oricând o clismă cu usturoi. Pentru boli mai grave, cum ar fi pneumonia, hepatita sau formele virulente de gripă etc., recomand categoric folosirea clismei cu usturoi (vezi aplicaţia *Clismă cu usturoi*), pe lângă dozele interne de usturoi. O cataplasmă de usturoi (sau una preparată dintr-o alta dintre cele 10 plante esenţiale) aplicată extern, direct peste zona afectată (de exemplu plămâni sau ficat) sau o cataplasmă de usturoi aplicată pe labele picioarelor, ajută foarte mult la extragerea toxinelor din organism. (Aplicaţia pe picioare este folosită de obicei la copii, dar poate funcţiona şi pentru adulţii cu piele sensibilă.) A se vedea aplicaţia *Cataplasmă de usturoi*.

Recitiţi modurile amuzante de consum al usturoiului şi ideile pentru rezolvarea problemei respiraţiei urât mirositoare din *Profilul de personalitate*. Aceste sugestii pot transforma un individ care se opune la consumul usturoiului într-un adept entuziast al acestuia.

În cazurile în care este absolut necesar un preparat cu usturoi fără miros, poate fi folosită, ca alternativă, o variantă comercială.

Pentru infecţiile externe mai mici, cum ar fi o înţepătură de ţânţar infectată, tăiaţi o felie de usturoi şi frecaţi locul cu partea umedă, suculentă, a feliei.

VEZI ŞI: Apă de usturoi, Baie cu usturoi, Baie la picioare, Cataplasmă cu usturoi, Clismă cu usturoi, Diaree, Digestie, Dizenterie amoebică, Hepatită, Herpes, Infecţia gingiei, Răni, Secreţii, Sistem imunitar, Ulei de usturoi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, coada-şoricelului, cuişoare, *echinacea, *remediu popular, tătănească.
DOZAJ: General sau cel indicat în aplicaţiile respective.

Antispasmodic: Usturoiul administrat intern poate acţiona asupra nervilor şi ca un puternic antispasmodic, acţiuni care relaxează tensiunea în nervi şi ţesuturile organismului (vezi aplicaţia *Acţiune asupra nervilor*). Această acţiune calmantă a usturoiului este benefică pentru relaxarea spasmelor din orice parte a corpului, în special a celor datorate tensiunii şi anxietăţii.

Încercaţi usturoi pentru spasmele vaselor cerebrale, care provoacă dureri de cap, pentru spasmele sau crampele din partea inferioară a abdomenului, care provoacă un colon spastic. Singur sau împreună cu lactat de calciu sau gluconat de calciu, poate fi folosit pentru spasmele musculare, în general.

VEZI ŞI: Acţiune asupra nervilor, Tensiune arterială.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuişoare, ghimbir, izmă.
DOZAJ: General.

Apă de usturoi: Apa cu usturoi se face din usturoi proaspăt pisat sau amestecat bine în apă. Filtraţi sau nu pulpa, în funcţie de utilizare. Această apă poate fi adăugată la o baie de picioare, în cadă (vezi aplicaţia Baie cu usturoi), săculeţ de clismă etc. sau poate fi folosită ca spălătură antibiotică pentru răni, ca spray pentru bolile plantelor sau pentru îndepărtarea insectelor.

Pentru uz intern, cum ar fi cazul clismei, începeţi cu un amestec mai slab, folosind 1 (pentru nou-născuţi) sau 2 căţei de usturoi, pentru fiecare litru de apă. Pentru uz extern, cum ar fi o baie la picioare, este bine să preparaţi un amestec mai puternic, de exemplu 1 căţel de usturoi pentru fiecare cană de apă. Pentru a prepara o cantitate mare de apă de usturoi este mai simplu să prepari mai întâi un amestec concentrat, strivind mai mulţi căţei de usturoi în 2-3 căni de apă. Apoi puteţi dilua acest amestec pentru a ajunge la concetraţia dorită.

Dacă vreţi să puneţi apă de usturoi într-un pulverizator, tub de clismă etc., mai întâi filtraţi bine, pentru a nu permite bucăţelelor de usturoi să blocheze echipamentul.

VEZI ŞI: Animale de companie, Antibiotic, Baie cu usturoi, Baie la picioare, Clismă cu usturoi, Plante, Răni.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, coada-şoricelului.
DOZAJ: Cel indicat.

Artrită: Multe forme de artrită răspund rapid la usturoi, datorită acţiunii antiinflamatorii a compuşilor săi de sulf şi alicinei. Mulţi dintre prietenii mei mi-au spus că usturoiul le calmează rapid durerile. Am obţinut rezultate bune cu unele persoane utilizând suplimentele comerciale de usturoi fără miros, aşa că nu există nici un motiv ca să nu folosiţi usturoi regulat, într-una din formele sale, dacă suferiţi de dureri provocate de artrită.

Din experienţa mea, pot spune că artrita este una dintre bolile care răspund cel mai rapid la o schimbare în dietă. În aproape toate cazurile cu care am lucrat, am obţinut rezultate, de la moderate la spectaculoase, datorate unor simple schimbări în dietă. Pentru sfaturi detaliate, vedeţi cartea *Intuitive Eating (Alimentaţia intuitivă)*, de Humbart Santillo.

VEZI ŞI: Acţiune asupra nervilor, Antibiotic, Antispasmodic, Baie cu usturoi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *chaparral, *coada-şoricelului, cuişoare, *echinacea, ghimbir, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Baie: Vezi aplicaţia *Baie cu usturoi.*

Baie cu usturoi: Poate să sune ciudat, dar nu respingeţi prea rapid ideea unei băi cu usturoi. Este o experienţă de-a dreptul euforică. Totodată este un mod relaxant, revigorant, detoxifiant şi plăcut de a administra doze de usturoi, care să lucreze împotriva multor gripe, răceli sau a stresului cotidian.

Baia cu usturoi este o formă dinamică de prevenire a bolii, în special dacă în perioada respectivă îngrijiţi un prieten bolnav de o boală contagioasă.

Nu vă faceţi griji în legătură cu mirosul de usturoi. Dacă nu vă scufundaţi tot capul în baie, caz în care părul ar continua să păstreze mirosul de usturoi până ce îl spălaţi cu şampon, mirosul din piele este, în general, nedetectabil. Pentru a afla tipuri alternative de băi din

plante, recitiţi *Capitolul V – Coada-şoricelului* sau *Capitolul VII – Ghimbiru.*

Această baie este deosebit de eficientă pentru nou-născuţi şi copii.

VEZI ŞI: Apă de usturoi, Baie la picioare, Sistem imunitar.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *ghimbir, izmă, tătănească.
DOZAJ: Folosiţi 1/2-1 cană de pulbere de usturoi într-o cadă plină cu apă fierbinte (cumpăraţi pulberea de usturoi de la un furnizor de plante medicinale). Nu ezitaţi să folosiţi mai multă sau mai puţină, până aflaţi ce concentraţie vă prieşte. Unii folosesc doar un sfert de cană, dar ştiu că un elev al meu a folosit chiar 2 căni. Recunosc că asta mi se pare totuşi cam prea mult! Probabil că puteţi încerca să folosiţi şi usturoi pisat, dar eu una nu am încercat niciodată aşa ceva. Sunt prea leneşă ca să curăţ atâta usturoi, fără să îl mănânc după aceea!

Baie la picioare: Preparaţi apă de usturoi (vezi aplicaţia *Apă de usturoi*) şi adăugaţi cantitatea respectivă într-o căduţă cu apă fierbinte. Staţi cu picioarele în căduţă timp de cel puţin 20 de minute. Baia de usturoi va extrage toxinele din întregul organism, va calma tensiunea şi anxietatea, va revigora picioarele obosite sau dureroase, va ajuta la tratarea febrei musculare, va accelera recuperarea după răceli şi gripă, eliberează toxinele acumulate după o zi de muncă într-un mediu care poate fi poluat sau stresant din punct de vedere fizic sau emoţional şi multe, multe altele! În plus, este şi foarte plăcută.

VEZI ŞI: Apă de usturoi, Baie cu usturoi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, ghimbir, *izmă.
DOZAJ: Pentru fiecare 4 litri de apă din baia de usutroi, adăugaţi 10-16 căţei de usturoi proaspăt pisaţi bine sau amestecaţi cu aproximativ 2 căni de apă. Pentru această aplicaţie nu este necesară filtrarea.

Cancer: La Primul Congres Mondial privind Importanţa Terapeutică a Usturoiului şi a Constituenţilor Usturoiului, în 1993, cercetători din toate părţile lumii au subliniat potenţialul usturoiului în prevenirea şi posibila vindecare a cancerului. Constatările lor au fost atât de

convingătoare, încât o parte a programului National Cancer Institute (Institutului Naţional pentru Luptă împotriva Cancerului) a alocat milioane de dolari pentru studierea usturoiului ca potenţială substanţă anti-cancerigenă, rezultatele acestei cercetări urmând a fi publicate în 1995.

Ca agent de prevenire a cancerului, cercetările preliminare sugerează că usturoiul proaspăt şi/sau un amestec bun pe bază de usturoi trebuie adăugate dietei zilnice. Fundaţia pentru Cercetarea Plantelor din Statele Unite, editorii revistei *HerbalGram* au raportat că usturoiul este investigat pentru posibilităţile de combatere a cancerului de piele. Deşi nu vă pot spune nici o poveste anume despre modul în care am folosit eu însămi usturoi pentru prevenirea sau vindecarea cancerului, cercetările recente sunt atât de convingătoare, încât vă sugerez ca, dacă aveţi astfel de probleme sau sunteţi interesaţi să aflaţi despre noi descoperiri referitoare la utilizarea usturoiului, să studiaţi rapoartele Institului Naţional de Luptă împotriva Cancerului şi ale Fundaţiei pentru Cercetarea Plantelor. La cerere, acestea vă pot trimite un mic studiu sinoptic privitor la orice plantă. Puteţi să le cereţi şi numai descoperirile referitoare la utilizarea usturoiului în tratarea cancerului. O altă sursă biografică extraordinară privind terapia cancerului este cartea *How To Fight Cancer and Win* (*Cum să lupţi împotriva cancerului şi să învingi*), de William Fischer.

VEZI ŞI: Antibiotic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, tătănească.
DOZAJ: Un căţel de usturoi sau 4-9 tabete sau perle de usturoi preparat comercial, cel puţin o dată pe zi, ca posibil ajutor în prevenirea cancerului.

***Candida*:** Vezi aplicaţia *Secreţii*.

Cangrenă: Pentru prevenirea sau posibila întârziere a apariţiei cangrenei sau septicemiei, înveliţi întreaga zonă cu un strat gros de usturoi pulverizat direct în rană şi în jurul acesteia. Curăţaţi ţesuturile moarte şi puroiul cu apă de usturoi concentrată (vezi aplicaţia *Apă de usturoi*). Un mod de a realiza asta este prin umezirea zonei timp de

10 minute, urmată de reînvelirea ei cu o cataplasmă proaspătă de usturoi, de cel puţin trei ori pe zi. În unele cazuri am văzut liniile roşii ale septicemiei retrăgându-se efectiv în câteva ore, sau peste noapte. În acest moment al procesului, este posibil ca porţiunea de carne cangrenoasă moartă să înceapă să se cureţe din rană. Astfel este oprit ciclul reinfectării şi rana începe să se vindece normal.

O dată ce rana ajunge la punctul în care nu mai prezintă infecţii şi simptome de septicemie, puteţi trece pe acţiunea mai calmantă, dar totuşi puternică, a remediului popular (Vezi *Remediul popular, Anexa A*).

Aceste tipuri de infecţii sunt *foarte grave* şi trebuie îngrijite meticulos, prin curăţări şi reîmpachetări frecvente, în acelaşi timp administrându-se şi intern usturoi şi ardei iute, plus un gram de vitamină C în formă de ascorbat de calciu, la fiecare oră sau două. Dacă această metodă este aplicată cu minuţiozitate, ar trebui să se vadă semne clare de îmbunătăţire (cum ar fi scăderea febrei, reducerea roşelii şi a umflăturii din jurul rănii, un drenaj mai bun al infecţiei şi desprinderea ţesuturilor moarte) după 24 de ore, caz în care trebuie continuat cu acelaşi program. Dacă nu se observă nici o îmbunătăţire, trebuie să apelaţi imediat la ajutor specializat.

VEZI ŞI: Antibiotic, Apă de usturoi, Cataplasmă de usturoi, Răni.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, *remediu popular.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Cataplasmă: Vezi aplicaţia *Cataplasmă de usturoi.*

Cataplasma de usturoi: Pentru prepararea unei cataplasme folosiţi usturoi proaspăt pisat sau pulbere de usturoi. (Vezi *Capitolul I, Lecţia 2* pentru instrucţiuni de preparare a cataplasmelor.) Aplicaţi extern, direct deasupra oricărui organ sau parte a corpului care este infectată sau congestionată. În această categorie intră şi: acoperirea cu o cataplasmă a plămânilor, în timpul unui pneumonii (mai ales la copii), a vezicii biliare şi ficatului, pentru vindecarea hepatitei, sau a unei simple ciupituri de insectă. Lăsaţi cataplasma aplicată cel puţin

30 de minute sau peste noapte, în funcţie de circumstanţe. Cataplasma de usturoi extrage infecţia dintr-o sursă internă, dispersează congestia şi asigură o acţiune antibiotică prin piele, direct în punctul în care este necesară.

Puteţi acoperi o cataplasmă cu o sticlă de apă fierbinte, pentru a o menţine caldă şi a permite să pătrundă în profunzime. Uneori poate fi necesar să acoperiţi o zonă de piele sensibilă (cum ar fi cea de deasupra ficatului sau plămânilor) cu un strat subţire de unguent sau cu cremă de faţă, pentru a preveni orice iritare a pielii din cauza sucurilor puternice de usturoi. Este o idee bună, mai ales pentru copii, să le împachetaţi picioarele cu usturoi pentru extragerea infecţiei sau congestiei din orice parte a organismului. Aveţi grijă ca mai întâi să acoperiţi picioarele delicate ale copilului cu unguentele menţionate mai sus. De asemenea, citiţi *Observaţia specială* privitoare la această situaţie, la *Contraindicaţii/Precauţii*, la sfârşitul *Profilului de personalitate*.

În timpul sau după o cataplasmă de usturoi, mai ales dacă aceasta acoperă o zonă mai largă, să nu fiţi surprinşi dacă simţiţi gust de usturoi în gură. Usturoiul este absorbit în organism prin piele, este preluat de sânge şi de lichidele limfatice şi în scurt timp ajunge peste tot în corp. Acest gust de usturoi este un semn că organismul dumneavoastră foloseşte planta. Este posibil ca şi transpiraţia dumneavoastră să aibă temporar miros de usturoi. Dacă mestecaţi pătrunjel sau cuişoare, sau dacă puneţi o picătură de ulei de izmă pe limbă, veţi reuşi să scăpaţi de mirosul temporar de usturoi din gură. Pentru mai multe idei de împrospătare a respiraţiei, vedeţi *Profilul de personalitate*, de mai sus.

VEZI ŞI: Antibiotic, Cangrenă, Ciupercă, Congestie, Răni.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, coada-şoricelului, *echinacea, ghimbir, remediu popular, tătăneasă
DOZAJ: Acoperiţi zona afectată cu un strat de 3-7 mm – o cataplasmă preparată din usturoi proaspăt pisat şi pulbere de usturoi (adăugaţi apă). Acoperiţi cataplasma cu un tifon sau o pânză curată de bumbac şi înfăşuraţi cu un bandaj de plastic, pentru a menţine umezeala. Puneţi deasupra o sticlă cu apă fierbinte, dacă este necesar. Lăsaţi cataplasma aplicată timp de aproximativ o oră. Poate fi lăsată chiar şi toată noaptea, în cazul congestiilor

sau infecţiilor grave. Vedeţi contraindicaţiile şi precauţiile din această aplicaţie.

Ciuperci: Usturoiul este un puternic fungicid intern şi extern (tot aşa cum este şi chaparral). L-am folosit cu succes pentru ciuperci la picioare, degete de la mâini şi picioare, în urechi, secreţii vaginale (vezi aplicaţia *Infecţie vaginală*), *candida* şi altele! Extern, folosesc cel mai des pulbere de usturoi sau ulei de usturoi, căci acestea sunt, de obicei, mai uşor de aplicat. Pentru un caz extrem de persistent de ciupercă la picioare, un elev al meu a aplicat usturoi proaspăt pisat (peste un strat fin de unguent, pentru prevenirea usturimilor), drept cataplasmă peste noapte, timp de două sau trei nopţi, şi metoda a dat rezultate foarte bune.

Administrarea internă a usturoiului ajută în cazul infecţiilor, atât interne, cât şi externe. Este şi mai eficientă dacă eliminaţi din dietă zahărul, alcoolul şi produsele care conţin drojdie (cum ar fi pâinea şi berea). Reţeta Concentrată de Usturoi (vezi aplicaţia *Antibiotic*) este ideală pentru îmbunătăţirea activităţii interne de luptă împotriva ciupercilor.

Recitiţi şi capitolul despre chaparral (*Capitolul IV*) pentru că şi această plantă este fungicidă şi poate fi combinată cu usturoi, sau folosită singură, ca alternativă la usturoi.

VEZI ŞI: Baie cu usturoi, Baie la picioare, Cataplasmă de usturoi, Dureri de urechi, Infecţie cu secreţii, Infecţie vaginală, Ulei de usturoi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, *echinacea.
DOZAJ: General.

Ciupituri de insecte: Pentru cele mai multe muşcături de insecte, este suficient să frecaţi de câteva ori ciupitura cu suprafaţa tăiată (suculentă) a unui căţel de usturoi. Orice mâncărime, umflătură etc. vor fi prevenite sau reduse mult. Pentru o ciupitură de insectă ce pare mai gravă, este posibil să fie nevoie să lipiţi o felie de usturoi sau o cataplasmă întreagă de usturoi pe zona respectivă, pentru a preveni sau extrage infecţia.

VEZI ŞI: Antibiotic, Septicemie, Cataplasmă de usturoi, Animale de companie, Infecţii ale pielii.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, *chaparral, *coada-şoricelului, *echinacea, *remediu popular, *tătăneasă.
DOZAJ: General sau cel indicat.

Clismă: Vezi aplicaţia *Clismă cu usturoi.*

Clismă cu usturoi: Clisma, de orice fel, nu este modul meu preferat de activitate. Cu toate acestea, o clismă cu usturoi, prin acţiunea ei antibiotică şi descongestionantă, poate micşora sau elimina rapid simptomele în cazul multor boli, cum ar fi răceli, gripe, pneumonie, dizenterie, mononucleoză.

Umpleţi un săculeţ de clismă cu 2 litri de apă de usturoi (vezi aplicaţia *Apă de usturoi*) pentru adulţi, cu 1 litru pentru copii sau folosiţi o seringă cu cap rotund, pentru nou-născuţi. Temperatura apei de usturoi trebuie să fie aproximativ egală cu temperatura internă a corpului. Dacă nu aveţi experienţă în administrarea unei clisme, începeţi să învăţaţi, studiind instrucţiunile detaliate din *Capitolul I, Lecţia 2.*

După o clismă cu usturoi (sau după orice altă clismă, de fapt) este bine să continuaţi, o oră sau poate o zi mai târziu, cu o clismă cu apă curată, care să conţină o doză dublă sau triplă de *acidophilus* lichid sau pulbere. Această clismă cu *acidophilus* va repopula colonul cu flora bacteriană benefică, distrusă de obicei în timpul unei boli, accelerând în acelaşi timp revenirea la o acţiune sănătoasă a intestinelor, mai ales la acele persoane la care echilibrul şi acţiunea acestora pot fi deranjate cu uşurinţă.

Pentru perioade scurte de timp (de obicei nu mai mult de 2 săptămâni) în timpul bolilor grave, pot fi utile 2 sau chiar 3 (foarte rar) clisme cu usturoi pe săptămână.

VEZI ŞI: Antibiotic, Apă de usturoi, Mononucleoză, Pneumonie, aplicaţia *Clismă* din *Capitolul I, Lecţia 2.*
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, *coada-şoricelului, tătănească, *ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: Cel indicat.

Colesterol: Tot mai multe cercetări subliniază efectul pozitiv al usturoiului în reducerea tipului dăunător de colesterol, numit

colesterol LDL. De exemplu, revista *Whole Foods* citează o analiză recentă a 28 de studii despre usturoi, care se concentrau asupra celor mai riguroase teste clinice. Din această analiză rezulta că suplimentele de usturoi au redus colesterolul LDL în medie cu 9%. (Veţi vedea, de asemenea, în acest capitol, la aplicaţia *Tensiune arterială*, că usturoiul este benefic în prevenirea şi vindecarea şi a altor afecţiuni cardiace.) Tipul de suplimente ale usturoiului utilizate în aceste studii a fost, în cea mai mare parte, perlele de usturoi concentrat, disponibile la orice furnizor de plante medicinale.

Vă îndemn să consumaţi usturoi zilnic în orice formă, de exemplu un căţel de usturoi 1 dată sau de 2 ori pe zi, sau câteva perle de usturoi sau tablete aflate în comerţ.

VEZI ŞI: Tensiune ridicată.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, chaparral, coada-şoricelului.
DOZAJ: Zilnic, în forma preferată de dumneavoastră.

Congestie: Congestia poate lua multe forme. Puteţi să aveţi forme toxice de mucus (vezi aplicaţia *Mucus*) închegate în orice parte a sistemului digestiv, cap sau piept. Puteţi să aveţi organe interne amorţite, uneori dureroase, care sunt congestionate cu diverse forme de acumulări toxice (de exemplu, din cauza unei diete proaste, a substanţelor care creează dependenţă, a utilizării exagerate de medicamente etc). Unul dintre cele mai sesizabile tipuri de congestie este cea a ficatului. Are ca rezultat tot felul de deranjamente digestive (sau poate ar trebui să spun in-digestive), plus dureri de ficat sau vezică biliară. Un alt loc în care congestia este evidentă sunt plămânii.

Pentru toate tipurile de congestii, o clismă cu usturoi combinată cu ingerarea de usturoi, indiferent sub ce formă, este abordarea mea preferată. Clisma cu usturoi dispersează congestia din interiorul organismului şi ajută corpul să o elimine. Utilizarea orală a usturoiului fortifică sistemul imunitar (vezi această aplicaţie) şi ajută la refacerea echilibrului prin proprietăţile lui purificatoare şi antibiotice.

VEZI ŞI: Antibiotic, Baie cu usturoi, Baie la picioare, Cataplasmă de usturoi, Clismă cu usturoi, Digestie, Mucus, Sistem imunitar, Tuse.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, ceapă, *echinacea, *tătăneasă.
DOZAJ: General.

Coşuri: Lipiţi o felie mică de usturoi direct pe coş, peste noapte (cu partea umedă a usturoiului acoperind coşul) şi probabil că acesta va dispărea până dimineaţă! Uneori este suficient să frecaţi coşul de câteva ori cu sucul de la o felie de usturoi.

VEZI ŞI: Antibiotic, Furuncul, Negi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *chaparral, coada-şoricelului, *echinacea, *remediu popular.
DOZAJ: General şi cel indicat.

Diaree: Dacă diareea este produsă de o infecţie virală sau amoebică, atunci încercaţi întotdeauna mai întâi vindecarea ei cu usturoi. După o clismă cu usturoi (vezi aplicaţia *Clismă cu usturoi*) sau după ce este administrat usturoi pe cale orală, urmează deseori rezultate rapide în oprirea sau reducerea semnificativă a diareei.

Faceţi o clismă cu usturoi atunci când este necesar un antibiotic puternic sau o acţiune vermifugă. Dacă diareea se datorează tensiunii nervoase, digestiei proaste sau vreunei iritaţii intestinale recurente (alta decât amoeba sau infecţia), atunci alternative sau suplimente pentru usturoi sunt ulmul cu coaja netedă, tătăneasa sau coada-şoricelului, administrate pe cale bucală şi/sau sub formă de clisme (Vezi *Capitolele IV, IX* şi *X*).

La un atac de dizenterie sau de diaree gravă, metoda cunoscută foarte bine de mulţi călători experimentaţi o reprezintă utilizarea cărbunelui. Luaţi o cană de cărbune vegetal (da, mă refer la bucăţi înnegrite de lemn dintr-un foc, nu la cenuşă), pulverizaţi peste ea suficientă apă ca să puteţi să o beţi sau mâncaţi şi consumaţi întreaga cană de „supă de cărbune". Folosiţi mai puţin cărbune, pentru situaţii mai puţin grave. Prietenii mei călători şi cu mine putem jura că această „supă" va opri diareea şi dizenteria în mai puţin de 3 ore, în absolut toate cazurile. Cărbunele este binecunscut ca absorbant de

toxine, gaze, substanţe nediluate şi multe altele. Colectează (absoarbe) „răufăcătorii" şi îi aruncă afară din organism, înainte ca aceştia să aibă timp să câştige teren. De aşa ceva este nevoie pentru orice deranjament intestinal. Dacă deranjamentul este produs de o infecţie parazită, trebuie să luaţi şi usturoi, pe lângă cărbune, pentru a fi siguri de succes.

Eu am folosit capsule comerciale umplute cu pulbere de cărbune şi acestea au fost destul de utile pentru deranjamentele intestinale moderate. Va trebui să luaţi destul de multe, pentru a obţine echivalentul dozei de o cană pe care am sugerat-o pentru cazurile de dizenterie sau cazuri grave de diaree.

VEZI ŞI: Clismă cu usturoi, Dizenterie amoebică, Paraziţi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, tătănească, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General pentru uz oral; folosiţi indicaţiile speciale din aplicaţia *Clismă cu usturoi* sau administraţi o clismă cu alte plante. (Vezi instrucţiuni despre *Clismă* în *Capitolul I, Lecţia 2.*)

Digestie, convalescenţă: Pentru reabilitarea unui sistem digestiv bolnav sau ineficient şi crearea unei flore bacteriene digestive sănătoase, încercaţi să beţi acest elixir revigorant.

ELIXIRUL REVIGORANT

Zdrobiţi sau mărunţiţi o cană (sau cel puţin 16 căţei de mărime medie) de usturoi proaspăt şi puneţi-o în 2 litri de zer proaspăt (vezi instrucţiunile de mai jos) timp de 12-24 de ore, la temperatura camerei. Apoi filtraţi acest amestec şi păstraţi lichidul în frigider. Beţi 1/4 cană din lichid, de 3 până la 6 ori pe zi, timp de o lună sau oricât de mult timp doriţi. Opţional: adăugaţi o cantitate mică de ardei iute la fiecare doză, pentru a-i spori efectele benefice.

Zerul se prepară cel mai bine prin ţinerea laptelui de vacă sau capră la temperatura camerei, într-un vas de sticlă acoperit, până ce laptele se acreşte. Asta poate dura între câteva ore şi câteva zile, în

funcţie de temperatura din cameră. (Laptele pasteurizat este şi el o posibilitate, iar cel omogenizat trebuie folosit doar ca ultimă alternativă, atunci când nu aveţi de ales.) Vă puteţi da seama foarte uşor când este gata zerul, pentru că veţi vedea bucăţele solide albe şi moi de lapte (cheagurile), plutind printr-un lichid mai transparent (zerul). Filtraţi printr-un tifon pentru a separa cheagurile de zer. Folosiţi zerul pentru acest elixir şi puteţi face brânză de vacă din cheaguri, adăugând puţină sare. Zerul conţine bacteria digestivă revigorantă care este numită uneori *acidophilus*, deşi această denumire este cam inexactă. Acest zer preparat astfel în casă conţine şi complexul de vitamine B şi nişte enzime digestive. Usturoiul îşi adaugă toate proprietăţile sale de reechilibrare, despre care aţi citit până acum în acest capitol, şi chiar mai multe decât am pomenit eu!

Puteţi îmbunătăţi acest amestec (lucru care devine esenţial, dacă sunteţi obligaţi să folosiţi lapte pasteurizat sau omogenizat) adăugând culturi de bacterii digestive dintr-un *acidophilus* comercial, sau culturi de iaurt „viu", în laptele cu care începeţi prepararea zerului. Dacă folosiţi lapte crud de vacă simplu, nu mai este necesar nici un aditiv, dar asiguraţi-vă că laptele respectiv este sănătos.

Eu am citit despre acest elixir în expunerile unor naturişti, care le aplicau într-un sanatoriu suedez, şi îl folosesc de atunci, cu rezultate excelente. Am experimentat şi cu introducerea usturoiului într-un *acidophilus* comercial lichid în locul zerului preparat în casă şi am obţinut rezultate minunate.

Pe cei care ezită să folosească lapte sau nu au timp să prepare zerul, îi sfătuiesc să încerce această alternativă. Pentru a obţine baza de *acidophilus*, diluaţi produsul comercial conform instrucţiunilor acestuia. Elixirul este perfect pentru menţinerea unui sistem imunitar puternic, precum şi pentru revigorarea tractului digestiv. Poate fi folosit ca tonic zilnic, pentru cei care vor să îşi menţină o stare bună de sănătate.

VEZI ŞI: Digestie, Sistem imunitar.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *echinacea, *ghimbir, izmă, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: Începeţi cu 1/4 cană, de 3-6 ori pe zi. Experimentaţi cu cantităţi şi frecvenţe diferite ale dozelor, pentru a descoperi necesarul în fiecare caz individual.

Dinţi: Vezi aplicaţia *Abces dentar*.

Dizenterie: Vezi aplicaţiile *Dizenterie amoebică* şi *Diaree*.

Dizenterie amoebică: Acordaţi atenţie acestei utilizări a usturoiului, mai ales dacă plănuiţi o călătorie în locuri ca Mexic, India, Asia de Sud-Est etc. Usturoiul se găseşte în pieţele în aer liber aproape peste tot în lume. Cel mai bun remediu fitoterapeutic pe care îl cunosc este să mâncaţi 1 sau 2 căţei de usturoi la fiecare câteva ore, în timpul zilei. Luaţi o îmbucătură mică de mâncare uşoară, pentru atenuarea efectului asupra stomacului, dacă este necesar.

Cum usturoiul este un puternic vermifug (ucide anumiţi paraziţi), el începe să atace amoebele aproape imediat. Cu cât organismul devine mai saturat cu usturoi, cu atât lucrează mai puternic. Folosiţi din timp usturoiul, dacă este posibil înainte ca parazitul să-şi creeze o bază în organism. Clisma de usturoi este un supliment ideal la uzul intern regulat al usturoiului. Totuşi, chiar şi fără clismă, usturoiul reprezintă deseori răspunsul la dizenteria amoebică. După un atac de dizenterie amoebică, este uneori necesar să folosiţi usturoi proaspăt, în doze mai mici, timp de aproape o lună, pentru a fi siguri că problema nu apare din nou. De asemenea, dacă este posibil, continuaţi să administraţi o clismă de usturoi la fiecare 2 sau 3 zile, până la un total de 3 clisme. Această variantă este absolut necesară pentru cazurile de dizenterie amoebică gravă.

Consultaţi aplicaţia *Diaree*, pentru a descoperi modurile de oprire a diareei, în timp ce continuaţi să acţionaţi asupra amoebelor.

Ca măsură preventivă, mâncaţi zilnic usturoi, mai ales atunci când călătoriţi în zone mai sălbatice. În acest mod, chiar dacă ingeraţi amoebe (sau alţi paraziţi), există şanse ca acestea să nu supravieţuiască în tractul dumneavoastră digestiv.

VEZI ŞI: Antibiotic, Apă de usturoi, Baie, Clismă cu usturoi, Diaree, Paraziţi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, tătănească, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: Luaţi dozele mai mari descrise în Dozajul general şi aveţi grijă să menţineţi uşuroiul activ în organism.

Dureri de urechi: Pentru durerile de urechi sau pentru iritaţii de la infecţie, ciupercă, apă, frig etc., usturoiul este una dintre primele plante care trebuie folosită. Administraţi oral un amestec antibiotic de plante, dintre cele enumerate în acest capitol.

Este bine să trataţi amândouă urechile, chiar dacă problemele se manifestă la una singură. Prin aceasta reduceţi considerabil posibilitatea ca aceste probleme să se transmită de la una la cealaltă.

Pentru tratarea unei dureri de urechi, folosiţi câteva picături de ulei de usturoi, încălzit puţin, dacă doriţi, în fiecare ureche. Menţineţi-l înăuntru cu o bucăţică de vată. Un alt mod de a folosi usturoiul este să tăiaţi un căţel de usturoi proaspăt la mărimea potrivită, să îl înfăşuraţi într-un strat subţire de pânză moale sau tifon, pentru protejarea ţesutului urechii de orice iritaţie, şi să îl introduceţi în ureche. Schimbaţi această bucată de usturoi de cel puţin trei ori pe zi. În unele cazuri veţi vedea secreţii şi poate puroi pe bucăţica de usturoi, atunci când aceasta este schimbată. Asta se datorează faptului că usturoiul extrage infecţia. În cazul unei dureri de urechi foarte puternice, vă sugerez să utilizaţi ulei de cuişoare şi/sau o cataplasmă cu ceapă.

Pentru o durere de ureche produsă de acumularea de ceară, spălaţi încet şi insistent fiecare ureche, cu un jet călduţ de apă caldă, folosind o seringă cu cap rotund, până ce ceara începe să se dizolve şi să fie eliminată, bucată cu bucată. (Nu blocaţi canalul urechii apăsând prea în adâncime capătul seringii. Presiunea prea mare a apei ar putea fi dăunătoare.) Aveţi răbdare, căci este posibil să fie nevoie să introduceţi continuu apa, timp de 10-15 minute. Dar, de obicei, efortul merită. După o astfel de spălătură, calmaţi canalul urechii cu câteva picături de ulei cald de măsline sau ulei de usturoi, care vor ajuta şi ele la înmuierea şi eliminarea oricăror resturi de ceară. Tot pentru înmuierea cerii, se poate pune ulei de usturoi

încălzit în fiecare ureche, cu jumătate de oră înaintea aplicării tratamentului descris.

VEZI ŞI: Congestie, Ulei de usturoi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cataplasmă cu ceapă, *ulei de cuişoare.
DOZAJ: Cel indicat.

Elixir revigorant: Vezi aplicaţia *Digestie*.

Erupţii: Vezi aplicaţia *Infecţii ale pielii*.

Expectorant: Usturoiul ajută la eliminarea mucusului din plămâni, în acelaşi timp cu calmarea ţesuturilor pulmonare şi stimularea eliminării oricărei infecţii. Uleiul de usturoi şi siropul de usturoi (vezi aplicaţia *Sirop de tuse*) sunt două forme deosebit de bune, atunci când este nevoie de un expectorant, căci ele învelesc gâtul şi esofagul, ceea ce grăbeşte şi prelungeşte efectul expectorant. Pentru nou-născuţi şi copii mici, câteva picături sau o pipetă mică plină de ulei sau sirop de tuse pe limbă pot induce expectoraţia mucusului sau fluidului şi pot demara vindecarea pentru plămâni. Usturoiul utilizat în aceste forme ajută la relaxarea copilului pentru un somn de noapte bun, în plus servind şi ca antibiotic. Orice formă de usturoi poate ajuta la curăţirea foarte eficientă a plămânilor, iar o clismă cu usturoi (vezi această aplicaţie) este una dintre cele mai bune.

VEZI ŞI: Antibiotic, Baie cu usturoi, Congestie, Tuse, Sirop de tuse, Baie la picioare, Clismă cu usturoi, Ulei de usturoi, Cataplasmă de usturoi, Mucus.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ceapă, tătăneasă, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General.

Furuncul: Administraţi usturoi intern, conform recomandărilor de la aplicaţia *Antibiotic* sau folosiţi intern o plantă alternativă antibiotică sau purificatoare. Aplicaţi o cataplasmă de usturoi pe furuncul, pentru a reduce dimensiunea acestuia şi a încuraja drenajul natural. Este posibil, totuşi, să fie nevoie să despicaţi furunculul, cu un

instrument ascuţit şi steril, pentru drenajul total al acestuia. Menţineţi zona curată şi acoperiţi-o cu o nouă cataplasmă, de 2-3 ori pe zi, sau mai des, dacă este necesar. După ce furunculul s-a golit complet şi este pe cale de vindecare, se poate trece la o cataplasmă mai calmantă, de remediu popular, tătănească sau ulm cu coaja netedă, căci usturoiul proaspăt poate fi iritant pentru pielea nou-formată.

VEZI ŞI: Antibiotic, Apă de usturoi, Cataplasmă de usturoi, Coşuri, Piele.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *echinacea, *remediu popular, *tătănească, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General.

Gât: Pentru infecţii în gât, sugeţi un căţel de usturoi în timpul zilei, schimbându-l de cel puţin 2 ori. Dacă scoateţi „pieliţa de ceapă" a usturoiului, dar nu zgâriaţi pieliţa interioară, mirosul este mai puţin puternic şi efectul rămâne la fel de bun.

VEZI ŞI: Antibiotic, Congestie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *cuişoare, izmă, tătănească, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General şi cel indicat.

Hemoroizi: Folosiţi un căţel de usturoi cojit (scoateţi pieliţa exterioară, dar fără a străpunge şi pieliţa interioară) ca supozitor şi lăsaţi-l acolo peste noapte. Această metodă ajută la calmarea şi dezinfectarea zonei. Beţi 3-6 căni de ceai de coada-şoricelului sau tătănească/coada-şoricelului neîndulcit, în fiecare zi, pentru a curăţa constant sângele, în acelaşi timp oferind vaselor de sânge inflamate (hemoroizilor) şansa să se vindece.

VEZI ŞI: Antibiotic, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-şoricelului, *tătănească, *ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: Cel indicat.

Hepatită: Tipul de hepatită la care mă voi referi este acea inflamaţie a ficatului cauzată de consumarea de alimente sau apă contaminate. Consumul zilnic de usturoi, mai ales în timpul călătoriilor, poate face

multe pentru prevenirea acestei boli de ficat. (Vezi aplicaţia *Sistem imunitar.*)

Totuşi, dacă aţi făcut hepatită şi mai ales dacă sunteţi într-o zonă izolată, fără posibilitatea apelării la un tratament medical de încredere, luaţi usturoi la fiecare una sau 2 ore, în funcţie de gravitatea bolii. Pentru cazurile cele mai severe, eu folosesc o clismă de usturoi, între 1 şi 3 ori pe săptămână, combinat, atunci când este posibil, cu cataplasmă de usturoi (vezi aplicaţia *Cataplasmă de usturoi*) extern, exact deasupra ficatului. Dacă această metodă pare să dea rezultate, continuaţi tratamentul, având grijă în acelaşi timp să eliminaţi orice stres digestiv suplimentar asupra ficatului, mâncând doar cantităţi mici de alimente uşor digerabile şi bând cel puţin 2 litri de apă pe zi.

VEZI ŞI: Antibiotic, Baie de usturoi, Cataplasmă cu usturoi, Clismă cu usturoi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, *coada-şoricelului, *echinacea, remediu popular (folosiţi plantele intern şi drept cataplasmă pe ficat, extern), tătăneasă.
DOZAJ: General.

Herpes: Usturoiul administrat o dată pe zi este în general foarte util pentru prevenirea herpesurilor sau pentru tratarea acestora în zona genitală sau bucală. De asemenea, poate fi folosit ca apă de usturoi pentru spălarea iritaţiilor active sau drept cataplasmă pe iritaţiile active, dacă este amestecat cu o plantă emolientă, cum ar fi ulmul cu coaja netedă sau rădăcina de tătăneasă, pentru prevenirea iritaţiilor.

Ca în cazul oricărei izbucniri bruşte a unei boli, clisma cu usturoi accelerează rezultatele; e bine să nu uitaţi acest lucru.

Citiţi şi *Capitolul IV*, despre chaparral, deoarece această plantă poate ajuta şi ea în tratarea herpesului şi este compatibilă cu usturoiul şi cu *Ulmul cu coajă netedă*, ca plantă-tampon şi alinătoare.

VEZI ŞI: Antibiotic, Apă de usturoi, Baie cu usturoi, Cataplasmă de usturoi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, *echinacea, *remediu popular, tătăneasă, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General.

Infecţie a gingiilor: Vezi aplicaţia *Abces dentar.*

Infecţie a pielii: În aceste cazuri, eu folosesc cel mai des usturoi. Acopăr cu un strat fin de pulbere de usturoi zona respectivă, în cazul unor infecţii mai slabe, iar pentru cele mai grave, mai ales dacă supurează, folosesc mai multă pulbere de usturoi şi înfăşor zona cu bandaj din tifon sau bumbac. Am obţinut rezultate pozitive în infecţii ale pielii de genul herpes, impetigo, stafilococ şi în multe altele.

Cum uneori usturoiul este prea iritant pentru zonele de piele deja sensibilizate de o erupţie, în aceste cazuri folosesc întotdeauna pulberea de usturoi. O altă metodă este şi utilizarea unei cataplasme de plante, de exemplu de usturoi. La schimbarea cataplasmei, curăţaţi regulat pielea cu o soluţie din plante antiseptice, cum ar fi apa de usturoi, chaparral sau coada-şoricelului, pentru a accelera procesul de curăţire şi vindecare.

Dacă infecţia pielii este genul în care pielea este uscată sau crăpată, sau dacă este localizată într-o zonă sensibilă, atenuez şi îmbunătăţesc efectul usturoiului, adăugînd 1/2 până la 1 parte de ulm cu coaja netedă sau pulbere de rădăcină de tătănească, la fiecare parte de usturoi. Uneori este necesar să folosiţi un strat subţire de unguent de plante pe piele, înainte să aplicaţi cataplasma de usturoi.

Deseori, pentru infecţii ale pielii localizate în pete mici, este suficient să frecaţi locul respectiv cu o felie de usturoi, de câteva ori pe zi.

VEZI ŞI: Antibiotic, Apă de usturoi, Ciupercă, Coşuri, Furuncul.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, coada-şoricelului, *echinacea, *remediu popular, *tătănească, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: Cel indicat.

Infecţie cu secreţii: Cele mai des întâlnite simptome ale acestor infecţii sunt: secreţiile vaginale (vezi aplicaţia *Infecţie vaginală*), o pojghiţă albă (şi deseori înţepătoare şi deranjantă) pe limbă şi în întreg interiorul gurii, care este deseori numită aftă (vezi aplicaţia *Aftă*), o oboseală cronică, însoţită de acţiunea ineficientă a sistemului imunitar şi, la bărbaţi, o iritaţie cronică a penisului. Datorită proprietăţilor sale deosebite antifungice, usturoiul folosit zilnic are un rol

important în prevenirea acestei infecţii şi în scăderea numărului de celule infectate din organism.

Dacă vreţi să puneţi capăt unei infecţii cu ciuperci *candida* este bine să citiţi cu atenţie *The Yeast Connection, A Medical Breakthrough (Filiera ciupercilor, o descoperire medicală epocală)* de William G. Cook. Parcurgeţi şi *Capitolul IV*, despre chaparral, pentru că această plantă este foarte eficientă în combaterea ciupercilor.

VEZI ŞI: Aftă (inclusiv ERAL-ul din aplicaţia *Aftă*), Ciupercă, Infecţie vaginală.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, *echinacea.
DOZAJ: Mâncaţi cât mai mult usturoi posibil; consultaţi instrucţiunile din *Dozajul general* şi vedeţi sugestiile pentru moduri de consum al usturoiului, enumerate în *Profilul de personalitate*.

Infecţie la rinichi: Vezi aplicaţiile *Antibiotic, Cataplasmă de usturoi* şi *Infecţii vaginale*.

Infecţie vaginală: Metoda de tratare a infecţiei vaginale cu usturoi este potrivită şi pentru alte infecţii ale abdomenului inferior, cum ar fi cele ale vezicii, uterului sau ale membranei mucoase a uterului.

Folosiţi un căţel de usturoi de mărime medie şi curăţaţi pieliţa exterioară, asemănătoare cu cea a cepei, lăsând pieliţa interioară intactă. Aveţi grijă să nu existe tăieturi sau zgârieturi pe această pieliţă interioară a căţelului de usturoi, care să permită sucului să se scurgă în ţesuturile delicate ale vaginului. Astfel veţi evita posibilitatea apariţiei unei iritaţii temporare uşoare. Introduceţi căţelul de usturoi cât mai adânc în vagin. Lăsaţi-l acolo peste noapte şi/sau scoateţi-l şi schimbaţi-l cu altul proaspăt, de 2-4 ori pe zi. Căţelul de usturoi devine în general moale şi „ofilit", căci proprietăţile sale terapeutice sunt absorbite în ţesuturile vaginale (şi, în acelaşi timp, în ţesuturile şi organele din partea inferioară a abdomenului). Pentru infecţiile care nu cedează, este necesar să schimbaţi căţelul de usturoi mai des şi să administraţi usturoi (sau altă plantă antibiotică, cum este chaparral) oral, pentru a creşte capacitatea corpului de a învinge infecţia, indiferent unde s-ar afla aceasta.

Dacă infecţia este însoţită de o secreţie vaginală, ceea ce se întâmplă destul de des, o instilaţie cu 2-3 linguri de oţet de mere la 1 litru de apă poate fi foarte calmantă, în acelaşi timp stimulând echilibrul florei bacteriene vaginale. O alternativă la introducerea căţeilor de usturoi poate fi prepararea unui ovul vaginal, folosind pulbere de usturoi şi pulbere de ulm cu coaja netedă, în cantităţi egale. (Vezi instrucţiuni despre *Ovule* în *Capitolul I, Lecţia 2.*) Această metodă foloseşte proprietăţile antifungice şi antibiotice ale usturoiului, pentru controlarea infecţiei din vagin, indiferent dacă aceasta este provocată de o ciupercă sau un virus.

VEZI ŞI: Antibiotic, Ciupercă, Congestie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-şoricelului, *echinacea, tătănească, *ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: Cel indicat.

Infecţii ale gurii: Vezi aplicaţiile *Abces dentar, Antibiotic* şi *Infecţii ale gingiilor.*

Inflamaţie: Vezi aplicaţia *Artrită.*

Îndepărtarea insectelor: Am aflat de la bătrâni că usturoiul dă rezultate foarte bune în îndepărtarea insectelor. Dacă purtaţi un colier de căţei de usturoi peste haine, nici o insectă nu se va mai apropia! Este un atu grozav pentru copiii sau adulţii care au impresia că atrag peste tot insectele.

Colierul nu emană un miros puternic, căci căţeii de usturoi nu sunt tăiaţi sau zgâriaţi, ci doar străpunşi de sfoară. Dar se pare că insectele tot simt acest miros şi stau departe. Încercaţi şi o panglică de pălărie cu usturoi.

Folosiţi usturoi ca să ţineţi la distanţă ploşniţele, puricii şi păduchii, atunci când călătoriţi în locuri mai „rustice". Pregătiţi nişte punguţe sau pernuţe cu usturoi, pe care să le îndesaţi în pat, sau puneţi pulbere de usturoi sau căţei de usturoi în locuri „strategice".

Aceste metode funcţionează şi pentru îndepărtarea insectelor de pe animalele de casă.

VEZI ŞI: Nimic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: În unele cazuri, puteţi ţine insectele la distanţă frecând pielea cu coada-şoricelului proaspătă, la intervale frecvente. Pentru alţii dă rezultate şi uleiul de izmă, al cărui efect durează mai mult decât cel al plantelor proaspete şi miroase mai bine.
DOZAJ: Un colier de căţei de usturoi de persoană! Nici măcar nu e nevoie să îi cureţi!

Mononucleoză: Am fost foarte încântată să constat că usturoiul dă rezultate în mononucleoză. Iată ce trebuie făcut: Imediat ce există suspiciuni de mononucleoză sau după confirmarea acesteia, începeţi să luaţi cam 1/2 linguriţă de Reţetă Concentrată de Usturoi (vezi aplicaţia *Antibiotic*) sau unul sau doi căţei de usturoi simplu, împreună cu 1 g de ascorbat de calciu şi 1/8 linguriţă de ardei iute, la fiecare 2-3 ore, pe timpul zilei. Dacă vă treziţi noaptea, mai luaţi o doză. Pe lângă acestea, administraţi o clismă de usturoi (vezi aplicaţia *Clismă de usturoi*) o zi, alternând cu o clismă cu ac*idophilus* în ziua următoare (vezi tot în aplicaţia *Clismă de usturoi* şi instrucţiuni pentru clisma cu ac*idophilus*), până când se ajunge la un total de 3 clisme de usturoi. Clismele frecvente sunt utilizate *numai* în cazul unei boli tenace, cum ar fi mononucleoza. În general, eu recomand doar folosirea ocazională a clismelor. După atât de multe clisme şi usturoi, vă puteţi aştepta să aveţi în casă mirosul dintr-o fabrică de usturoi. Chiar dacă se întâmplă asta, este un inconvenient minor. Totodată, este posibil să nu mai aveţi scaune regulate, căci colonul dumneavoastră va fi păstrat destul de gol.

În această perioadă, pentru cel puţin încă o săptămână sau două, adoptaţi o dietă formată predominant din fructe şi legume proaspete şi evitaţi alimentele greu de digerat, cum ar fi mâncarea procesată, zahărul rafinat şi prăjelile. Nu folosiţi cafeină, alcool sau nicotină, dacă se poate. Această dietă va duce la creşterea şanselor de recuperare rapidă. Odihniţi-vă mai mult decât de obicei şi beţi cel puţin 2-4 litri de apă în fiecare zi, căci astfel ajutaţi organismul să se cureţe de toxine.

După seriile de clisme de usturoi şi cu ac*idophilus* (aveţi grijă ca ultima zi să fie una cu clismă cu ac*idophilus*) continuaţi cu doze interne de usturoi, dar reduceţi treptat cantitatea şi frecvenţa.

Continuaţi să beţi multă apă şi respectaţi sugestiile referitoare la dietă.

Mulţi dintre elevii care au încercat acest tratament pentru „mono" au observat o îmbunătăţire a nivelurilor lor energetice şi a rezistenţei organismului la numai o zi sau două, şi o îmbunătăţire constantă a sănătăţii lor, după aceea. Au raportat că este util să se continue cu o doză de usturoi de întreţinere de 2-3 ori pe zi, timp de 2-4 săptămâni după programul principal, cu scopul de a întări sistemul imunitar şi a reduce posibilitatea revenirii bolii.

VEZI ŞI: Antibiotic, Baie de usturoi, Baie la picioare, Sistem imunitar.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, *coada-şoricelului, *echinacea, tătăneasă.
DOZAJ: Cel indicat.

Mucus: Pentru eliminarea congestiei datorate mucozităţilor din zona capului, pieptului sau colonului, încercaţi o clismă cu usturoi (vezi această aplicaţie), pentru efect rapid. Pentru congestia cronică, datorată unei alergii sau altor iritaţii obişnuite, nu uitaţi că nu este recomandată folosirea regulată a clismelor. Vă sugerez să vă curăţaţi organismul şi să echilibraţi dieta, pentru a întări funcţionarea corpului ca întreg.

Usturoiul este şi un foarte bun expectorant, atunci când este administrat oral, mai ales sub formă de sirop de tuse sau de ulei de usturoi, deşi orice formă are acelaşi efect benefic.

Am obţinut rezultate excelente în cazul congestiilor grave asociate cu pneumonii obişnuite şi „pneumonii accelerate", folosind usturoi oral, sub formă de clismă sau drept cataplasmă, direct deasupra plămânilor.

VEZI ŞI: Baie de usturoi, Clismă cu usturoi, Congestie, Digestie, Expectorant, Sirop de tuse, Ulei de usturoi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *chaparral, coada-şoricelului, *ceapă, ghimbir, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General şi cel indicat.

Muşcături: Vezi aplicaţiile *Muşcături de animale* şi *Ciupituri de insecte.*

Muşcături de animale: Aceste răni trebuie curăţate imediat cu o soluţie cu un antibiotic puternic, cum ar fi apa de usturoi (vezi această aplicaţie) sau o infuzie puternică de coada-şoricelului. Uneori o muşcătură care este formată dintr-o serie de găurele, fără prea multă piele sfâşiată, trebuie tamponată minuţios cu soluţie antibiotică, pentru tratamentul în adâncime al găurilor. În funcţie de gravitatea muşcăturii, peste aceasta se poate presăra apoi remediu popular sau poate fi înfăşurată cu o cataplasă de usturoi sau de remediu popular.

Pentru o muşcătură gravă, folosiţi o formulă antibiotică internă, ca aceea sugerată în aplicaţia *Antibiotic* din acest capitol, sau în capitolul despre chaparral. O măsură preventivă suplimentară pentru septicemie şi infecţie o reprezintă un ceai purificator de sânge, cum ar fi cel de chaparral, coada-şoricelului sau tătănească, administrat câte 4 căni pe zi, timp de 3-6 zile.

Nu uitaţi să luaţi întotdeauna ardei iute pentru şoc, în urma unei experienţe traumatizante, cum este muşcătura unui animal.

Pentru oprirea sângerării care poate însoţi o muşcătură de animal, folosiţi pulbere de rădăcină de tătănească sau pulbere de ardei iute.

VEZI ŞI: Antibiotic, Cataplasmă, Răni, Septicemie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *apă de usturoi, chaparral, *coada-şoricelului, *echinacea, *remediu popular, tătănească.
DOZAJ: General.

Negi: Fixaţi o felie de usturoi crud peste neg, cu partea umedă a usturoiului acoperind negul. Schimbaţi acest bandaj cel puţin de 2 ori pe zi, până când negul şi „rădăcinile" lui sunt îndepărtate. De obicei, pentru asta este nevoie de 5 până la 10 zile. Uneori, dacă frecaţi negul cu ulei de usturoi sau suc de usturoi (dintr-o felie de usturoi), acesta va dispărea în timp, dar usturoiul crud dă rezulte mai

sigure. Eu am folosit această metodă pentru a îndepărta definitiv negi de 1,2 cm diametru şi 0,6 cm grosime.

ERAL

Am avut odată un neg pe unul dintre degete şi am decis să folosesc usturoi, căci ştiam că această plantă este un fungicid puternic şi un eliminator de viruşi. Am tăiat un căţel de usturoi şi am prins felia direct pe neg (cu partea umedă a feliei de usturoi acoperind negul). O dată sau de două ori pe zi puneam o felie nouă de usturoi, de obicei dimineaţa şi seara, până ce negul a dispărut complet.

În prima zi, după primele câteva ore, am simţit clar o mâncărime puternică în neg. Până seara, stratul de deasupra al negului „dispăruse". Am urmărit în fiecare zi cum negul dispărea, strat după strat, până când a ajuns la nivelul pielii normale. În acel moment, când am privit direct în gaură, am zărit nişte punctuleţe negre, înconjurate de un inel marcat foarte fin, în locul în care fusese negul. Am înţeles că acele punctuleţe erau, probabil, „rădăcinile", din care putea creşte un alt neg, aşa că am continuat să folosesc felii de usturoi şi, spre încântarea mea, am observat că, după o zi sau două, punctele negre s-au dizolvat şi ele, strat după strat. În cele din urmă, au sărit de la baza găurii, arătând ca 4 sau 5 granule de nisip negru. Negul nu a reapărut. Am fost atât de încântată, încât am transmis această metodă primei persoane care a venit la mine ca să mă întrebe cum se pot îndepărta negii.

Marty avea mulţi negi pe mâini şi ezita să lege usturoi în atât de multe locuri. A început cu o felie de usturoi pe trei negi diferiţi şi îndepărtarea lor a urmat aceleaşi stadii ca şi în cazul meu. Apoi a bandajat toţi ceilalţi negi, în fiecare seară, înainte să se culce, iar în timpul zilei a menţinut bandajul numai pe câţiva dintre cei mai urâţi, aşa încât să nu aibă probleme cu mirosul neplăcut şi cu plasturii prea numeroşi.

Negii au început să dispară, unul câte unul. Cei care fuseseră bandajaţi şi ziua şi noaptea au dispărut cel mai repede.

De-a lungul anilor, am observat că, dacă cineva nu are răbdare şi nu lasă usturoiul suficient de mult timp ca să îndepărteze acele puncte negre ce par a fi rădăcinile, de obicei negul reapare, cam după o lună.

Recomand în mod regulat acest sistem copiilor şi adulţilor, deoarece este foarte eficient în îndepărtarea negilor, în special de pe mâini şi picioare. În cazurile mai grave, pacientul poate lua usturoi şi intern. Această metodă pare să accelereze procesul.

Pentru negi genitali, vezi *Capitolul IV*, despre chaparral.

VEZI ŞI: Antibiotic, Cataplasmă de usturoi, Ciupercă.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral.
DOZAJ: Cel indicat.

Paraziţi: O „plantă antiparazitară" (sau vermifugă) este o plantă care poate ajuta la eliminarea sau prevenirea apariţiei paraziţilor în intestine sau în alte ţesuturi ale organismului. Este bine să ştiţi asta, atunci când călătoriţi, mai ales în zone mai rustice, unde paraziţii sunt foarte răspândiţi. Eu am folosit usturoi în acest scop în Mexic şi India. Dar nu trebuie să credeţi că paraziţii provin numai de la mâncarea alterată sau de la animale din zone îndepărtate. Cazurile de oxiuri sunt atât de dese la copiii americani, încât mulţi părinţi şi medici le consideră ca fiind ceva „normal", care nu trebuie tratate decât dacă paraziţii încep să dea simptome supărătoare. Dacă nu sunt observate simptome ale paraziţilor, ca în cazul dizenteriei amoebice, sau ca în cazurile grave de oxiuri, în care usturimile sau mâncărimile anale şi vaginale dau senzaţia de „furnicătură" (descrierea unui copil de şapte ani, când are oxiuri), iar somnul este afectat, majoritatea oamenilor nici nu ştiu că au aşa ceva. Un alt simptom obişnuit pe care l-am observat la oxiuri este acea iritaţie

cronică în interiorul nasului, care provoacă, mai ales la copii, ticul de a se scobi în nas.

În cazurile grave, prezenţa paraziţilor poate fi diagnosticată uneori prin analize de laborator. În cazurile moderate, existenţa lor este bănuită rar, şi cu atât mai puţin supusă analizelor sau tratată. Oxiurii sunt foarte comuni, destul de inofensivi şi de obicei uşor de tratat, prin consumul de usturoi.

Usturoiul este planta pe care este bine să o încercaţi, în cazul în care bănuiţi existenţa unor paraziţi. Dacă sunteţi plecaţi într-o călătorie, nu uitaţi că paraziţii se transmit deseori pe cale aeriană, mai ales în locurile în care praful conţine niveluri ridicate de fecale animale. Folosiţi usturoi (sau ceapă şi ghimbir) ca măsură preventivă, pentru a împiedica paraziţii să-şi creeze o fortăreaţă în interiorul organismului dumneavoastră. Clismele cu usturoi (vezi această aplicaţie) sau cu una dintre plantele alternative, constituie un alt mijloc de a scăpa de paraziţii intestinali.

Chaparral este o plantă puternic antiparazitară care poate fi folosită în combinaţie cu usturoiul sau în locul acestuia, pentru a combate numeroase feluri de paraziţi. (Vezi aplicaţia *Paraziţi*, în *Capitolul IV,* despre chaparral.) Pentru a elimina paraziţii se mai poate administra *Apă de ceapă*, câte 1/2 până la 1 cană de 3 sau 4 ori pe zi, asociată sau nu cu clisma cu usturoi.

VEZI ŞI: Antibiotic (acele reţete sunt bune şi pentru Paraziţi), Clismă cu usturoi, Dizenterie amoebică.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, *chaparral, coada-şoricelului, ghimbir.
DOZAJ: Luaţi usturoi de 2 sau 3 ori pe zi, ca măsură preventivă, în timpul călătoriilor. Tot ca măsură preventivă pot fi folosite chiar şi preparate comerciale. Pentru oxiuri la copii, daţi copilului să mănânce un căţel de usturoi de 4-6 ori pe zi. Folosiţi o clismă cu usturoi, de câte ori este nevoie, în cazurile grave la adulţi şi copii, mai ales dacă paraziţii pot fi văzuţi în fecale. Pentru cazuri grave, atât la copii, cât şi la adulţi, trebuie consultat totuşi şi medicul de familie.

Plante: Apa de usturoi pulverizată pe plante îndepărtează majoritatea insectelor şi deseori vindecă ciuperci şi alte boli ale plantelor.

Uneori, pentru ca efectul să fie mai puternic, adaug în amestec ardei iute de Cayenne (poate 1 linguriţă la o cană), plus puţin săpun de vase lichid (nu detergent), pentru a ajuta ca particulele de usturoi să se lipească mai bine pe plante.

VEZI ŞI: Antibiotic, Ciupercă.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: Încercaţi un spray de plante făcut dintr-o fiertură concentrată de ceapă, chaparral şi coada-şoricelului sau din câteva dintre aceste plante amestecate cu usturoi.
DOZAJ: Cel indicat.

Plămâni: Vezi aplicaţia *Expectorant.*

Pneumonie: Vezi aplicaţiile Antibiotic, Congestie, Tuse, Expectorant, Baie la picioare, Baie de usturoi, Clismă cu usturoi, Cataplasmă de usturoi, şi Mucus. Vezi şi capitolele *Tătăneasă, Ceapă* (cataplasmă de ceapă pentru piept) şi *Coada-şoricelului* (*Capitolele IX, III* şi *V*).

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea.

Răceli şi gripă: Vezi aplicaţiile *Antibiotic* şi *Congestie.*

Răni: Rănile de toate tipurile sunt tratate de obicei într-un mod similar. Eu folosesc usturoi imediat, pentru a preveni infecţia, dar acesta este eficient şi pentru răni care au fost neglijate şi în care infecţia a apărut deja. Pentru stimularea refacerii ţesuturilor şi pentru ca cicatricile care vor rămâne să fie foarte mici sau nici să nu existe, după o zi sau două puteţi trece pe un amestec de pulbere de tătăneasă/chaparral sau remediu popular.

Spălaţi rana cu apă de usturoi sau cu altă soluţie antiseptică. Aplicaţi pulbere de usturoi şi/sau remediu popular. După o zi sau două, bandajaţi rana numai cu remediu popular sau cu alt amestec antibiotic şi de reparare a ţesuturilor, cum ar fi tătăneasă/chaparral. Schimbaţi bandajul rănii cel puţin de 2 ori pe zi şi spălaţi rana de fiecare dată cu apă de usturoi sau cu alt antiseptic.

Usturoiul sau un amestec ce conţine usturoi reprezintă un tratament bun pe termen lung şi în cazurile unor contaminări

infecţioase adânci, cum ar fi cangrenele (vezi aplicaţia *Cangrenă*) sau alte ulceraţii grave. O dată ce infecţia activă este oprită şi rana începe să se vindece normal, treceţi pe remediu popular (vezi *Remediul popular, Anexa A*).

Rănile formate din găurele au nevoie de o atenţie specială, pentru a fi siguri că infecţia nu începe în interiorul ţesutului străpuns, unde este mai greu de reperat şi vindecat. Aceste răni răspund foarte bine la spălarea frecventă cu apă de usturoi concentrată şi apoi la aplicarea unor cataplasme cu remediu popular, în funcţie de gravitatea rănii.

Dacă pe corp există multe contuzii, vânătăi şi răni mici, nu uitaţi să încercaţi o baie de usturoi, folosind pulbere de usturoi (vezi aplicaţia *Baie de usturoi*).

VEZI ŞI: Antibiotic, Apă de usturoi, Baie cu usturoi, Baie la picioare, Cangrenă, Cataplasmă de usturoi, Septicemie.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă (în special pentru contuzii), *chaparral, *echinacea, *remediu popular, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: General, cel mai des utilizând pulbere de usturoi, cu excepţia cazurilor speciale în care a fost specificat altceva.

Septicemie: Scufundaţi în apă de usturoi sau într-o baie cu usturoi (vezi aceste aplicaţii) partea afectată şi luaţi usturoi intern. Suplimentar, beţi în fiecare zi cel puţin 1 litru de ceai purificator de sânge, făcut din coada-şoricelului, tătăneasă sau chaparral. Ar trebui să sesizaţi semne de detoxifiere în primele 24 de ore. Puteţi începe să scădeţi dozajul, pe măsură ce simptomele scad în intensitate.

Uneori, pentru un caz mai puţin grav de septicemie, câteva doze de ardei iute, luate la 30 de minute, pot stimula circulaţia sângelui, aşa încât acesta să transporte rapid toxinele. Este important să beţi cel puţin 2 litri de apă sau dintr-un ceai purificator, pentru a asigura fluidele suplimentare necesare pentru eliminarea toxinelor.

VEZI ŞI: Antibiotic, Apă de usturoi, Cangrenă, Cataplasmă de usturoi, Răni.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, *coada-şoricelului, *echinacea, *tătăneasă.
DOZAJ: General şi cel indicat.

Sinus (infecţie şi congestie): Vezi aplicaţiile *Antibiotic* şi *Congestie.*

Sirop de tuse: Fierbeţi la foc mic 1 cană de ceapă tocată, timp de 20-30 de minute, în miere suficientă cât să acopere ceapa. Luaţi fiertura de pe foc, lăsaţi să se răcească 10 minute şi adăugaţi 4 linguriţe de usturoi pulbere sau 6-8 căţei de usturoi pisaţi. Lăsaţi amestecul să se oprească (nu îl încălziţi) într-un vas acoperit, până ce ajunge la temperatura camerei. S-ar putea să dureze o oră sau două. Se administrează câte o linguriţă în dozele menţionate pentru tuse şi ca expectorant antibiotic.

VEZI ŞI: Antibiotic, Congestie, Expectorant, Sistem imunitar, Tuse.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, *echinacea, izmă, *tătăneasă, *ulm cu coaja netedă (sirop şi tablete).
DOZAJ: Pentru copii sub 4 ani, 1/4-1/2 linguriţă, de câte ori este necesar; copii între 5 şi 9 ani, 1 linguriţă, de câte ori este necesar, copii peste 12 ani şi adulţi, 1 linguriţă-1 lingură, de câte ori este necesar.

Sistem imunitar: Pentru întărirea sistemului imunitar şi reducerea serioasă a riscurilor de a contracta o răceală, gripă etc., luaţi pur şi simplu o doză de usturoi în fiecare zi. Nu uitaţi acest amănunt atunci când călătoriţi, mai ales în locuri mai izolate, căci astfel puteţi reduce şi şansele de a fi contaminaţi cu hepatită sau paraziţi. Chiar şi preparatele comerciale de usturoi pot da rezultate bune în această aplicaţie, deşi cel mai bun tonifiant al sistemului imunitar este Reţeta Concentrată de Usturoi (vezi aplicaţia *Antibiotic*).

Pe lângă usturoi, pentru întărirea sistemului imunitar există nişte alternative pe care e bine să le ţineţi minte. Pentru copiii foarte mici, sub 3 ani, folosiţi echinacea, când usturoiul nu dă rezultate sau nu este la îndemână. În plus, usturoiul şi echinacea sunt nişte parteneri foate buni şi pot fi folosite împreună, pentru acest scop.

VEZI ŞI: Antibiotic, Digestie (elixir revigorant), Hepatită, Herpes, Acţiune asupra nervilor, Paraziţi.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, chaparral, *coada-şoricelului, *echinacea, ghimbir, *tătăneasă.

DOZAJ: Folosiţi dozajul general mai mic, cam o dată pe zi, pentru a menţine o sănătate bună sau de 2-3 ori pe zi, în timpul călătoriei în medii neprielnice sau când ajutaţi prieteni bolnavi.

Somn: Vezi aplicaţia Acţiune asupra nervilor.

Tensiune arterială: Usturoiul poate ajuta atât în cazul problemelor de tensiune ridicată, cât şi în cazul tensiunii scăzute. Voi face referiri întâi la cazul tensiunii ridicate.

În 1948, dr. F. G. Piotrowski de la Universitatea din Geneva a surprins lumea medicală cu anunţul descoperirii unui aliment natural, care avea „rezultate uluitoare" în scăderea tensiunii ridicate. Au existat multe rapoarte similare din întreaga lume, inclusiv din India, Germania şi Rusia. Alimentul natural la care se refereau nu era altul decât usturoiul!

Mulţi dintre elevii şi prietenii mei şi-au rezolvat definitiv problema tensiunii ridicate, descoperind modul de utilizare a usturoiului. În primul rând, usturoiul are o cantitate mare de sulf natural, care calmează nervii şi întăreşte inima. În raportul său, dr. Piotrowski a sugerat că usturoiul are un efect dilatator al vaselor de sânge congestionate şi îngustate. Eu ştiam că usturoiul dă rezultate bune în tratarea tensiunii ridicate şi îl recomandam deja frecvent prietenilor mei, cu ani înainte să încep să aflu de ce avea acest efect. Dacă sunteţi interesaţi de mai multe amănunte în acest sens, citiţi *Herbal Pharmacy (Farmacia naturistă)*, de John Heinerman, *Natural Healing With Herb (Vindecarea naturală cu ajutorul plantelor medicinale)*, de Humbart Santillo şi *Garlic (Usturoiul)*, de Dorothy Wader.

Tratarea cu usturoi a tensiunii ridicate se face zilnic. Sugestiile mele preferate sunt tot usturoiul proaspăt, pulberea sau uleiul de usturoi preparat în casă. Totuşi, şi preparatele comerciale de usturoi sunt deseori satisfăcătoare. Începeţi cu administrarea usturoiului de câteva ori pe zi, într-o formă sau alta, ajustând dozajul, până descoperiţi cantitatea corectă pentru dumneavoastră. De exemplu, începeţi cu 1/4 linguriţă de usturoi pulbere, de 3-4 ori pe zi. Sau cumpăraţi un preparat comercial de usturoi fără miros, care se prezintă sub forma unor perle de gelatină (similare cu capsulele) şi

începeţi să luaţi câte 3-5 perle, de maximum 4 ori pe zi. Nu am auzit şi nici nu am văzut vreodată efecte secundare nedorite ale abuzului de usturoi, aşa că puteţi lua cu încredere doze mari şi regulate. Le veţi reduce mai târziu, pe măsură ce organismul dumneavoastră se vindecă singur.

Există schimbări de dietă care pot ajuta la reducerea tensiunii ridicate, cum ar fi o dietă fără sare sau cu sare foarte puţină, şi fără prăjeli. O persoană care face un tratament alopat pentru tensiune ridicată este sfătuită să consulte doctorul, înainte să experimenteze tratamentul cu usturoi, ca supliment dietetic la medicamentele prescrise. Este mai bine să luaţi remediile diferite în momente diferite ale zilei. De obicei, am constatat că, pe măsură ce usturoiul îşi începe acţiunea sa uimitoare, sunt necesare din ce în ce mai puţine medicamente. Vă sugerez să purtaţi la dumneavoastră usturoi într-o formă convenabilă, aşa încât, dacă încep simptomele de tensiune ridicată, să puteţi lua o doză suplimentară de usturoi, pentru a reechilibra situaţia.

Usturoiul poate ajuta şi la echilibrarea problemelor de tensiune scăzută. Se aplică aceleaşi principii generale pentru determinarea dozajului, ca şi în cazul tensiunii ridicate. Proprietăţile de tonifiere a sângelui, de stimulare şi revigorare a circulaţiei ale ardeiului iute şi/sau ghimbirului pot fi folosite suplimentar în orice program pentru echilibrarea tensiunii scăzute.

VEZI ŞI: Acţiune asupra nervilor, Antispasmodic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, coada-şoricelului, cuişoare, tătăneasă.
DOZAJ: Utilizaţi dozajul indicat sau experimentaţi singuri, în funcţie de forma de usturoi folosită.

Tensiune arterială ridicată: Vezi aplicaţia *Tensiune.*

Tonic: Vezi fantasticul *Elixir revigorant,* de la aplicaţia *Digestie.*

Tract urinar: Vezi aplicaţiile *Antibiotic, Clismă cu usturoi* şi *Infecţie vaginală.*

Tuse: La primul semn de gât iritat care poate fi precursorul unei tuse adevărate, apelaţi la usturoi. (Vezi aplicaţia *Antibiotic.*) Chiar dacă aţi început deja să tuşiţi, apelaţi la usturoi. În acest caz, va trebui să luaţi doze mai frecvente şi poate să beţi un ceai purificator sau decongestionant, cum ar fi cel de tătănească sau ghimbir.

Pentru cazurile grave de tuse şi/sau congestie, poate fi administrat ulei de usturoi (sau usturoi într-o altă formă), chiar la intervale de jumătate de oră, timp de 2 ore. Apoi continuaţi cu doze mai rare, în funcţie de necesitate, poate o dată la 2 ore. Această frecvenţă a dozajului poate fi folosită şi la copii, şi la adulţi, dar, bineînţeles, variază cantităţile.

Vezi şi formule suplimentare antibiotice în *Capitolul IV*, despre chaparral.
VEZI ŞI: Antibiotic, Congestie, Sirop de tuse, Expectorant, Mucus.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *ceapă, chaparral, coada-şoricelului, *echinacea, *ghimbir, *tătănească, ulm cu coaja netedă.
DOZAJ: Pentru copii şi adulţi folosiţi 1/4-1 linguriţă de ulei de usturoi pentru oprirea tusei, administrat de câte ori este nevoie. Pentru nou-născuţi şi copii mici puteţi folosi doze mai mici, administrate cu pipeta, pe limbă (vezi *Dozajul general*, de mai sus).

Ulei: Vezi aplicaţia *Ulei de usturoi.*

Ulei de usturoi: Acest ulei preparat în casă poate fi folosit în locul usturoiului proaspăt, mai ales pentru nou-născuţi sau copii. Sub formă de ulei, usturoiul poate fi picurat cu uşurinţă în urechi, pentru aproape orice problemă a acestora, atât la oameni, cât şi la animale (vezi aplicaţia *Durere de urechi*), poate fi administrat cu pipeta nou-născuţilor, poate fi aplicat prin frecare pe infecţiile cu ciuperci sau folosit oricând doriţi sub o formă mai convenabilă a acestei plante. Păstraţi întotdeauna puţin ulei de usturoi la îndemână, gata preparat. Acest ulei îşi păstrează capacităţile timp de câteva luni, sau chiar mai mult, dacă este păstrat corect, într-un conteiner de sticlă bine închis (de exemplu o sticlă cu picurător), în frigider. O linguriţă de ulei de usturoi este echivalentul unui căţel mediu de usturoi proaspăt. Iată instrucţiunile pentru prepararea uleiului de usturoi:

ULEI DE USTUROI PREPARAT ÎN CASĂ

Ingrediente: 1/2 cană de usturoi proaspăt
1/2 cană de ulei de măsline.
Amestecaţi *foarte bine* ingredientele şi apoi adăugaţi încă 1/4 cană de ulei de măsline. Agitaţi puţin, turnaţi într-o sticluţă acoperită şi puneţi-o la o fereastră luminată, unde o puteţi lăsa să stea timp de 10 zile. Agitaţi uşor sticluţa, de 3 ori pe zi. În a 10-a zi, filtraţi printr-un tifon şi păstraţi uleiul în frigider.
ESTE UN AMESTEC TRĂSNET!

După ce amestecul este filtrat, există întotdeauna în ulei puţine reziduuri fine, albe. Nu este nici o problemă să le lăsaţi acolo, atâta timp cât sunt foarte fine şi în cantitate mică. Altfel, vă vor înfunda pipeta, vor provoca pierderi ale lichidului etc.

Dacă aveţi nevoie de ulei de usturoi şi nu aveţi deloc pregătit, începeţi să preparaţi o serie nouă, conform instrucţiunilor de mai sus, dar folosiţi-l imediat, nefiltrat. Continuaţi apoi conform instrucţiunilor, lăsând uleiul rămas să stea la soare 10 zile şi apoi filtraţi-l etc. Între timp, dacă tot mai aveţi nevoie, continuaţi să-l folosiţi. Uneori veţi constata că aţi terminat uleiul preparat în acest mod cât timp era încă la fereastră, înainte să treacă cele 10 zile. Nu e nici o problemă, în caz de criză, dar este cel mai bine ca, dacă este posibil, să aveţi mereu la îndemână ulei de usturoi preparat corect.

Nu lăsaţi amestecul să mai stea la fereastră după a zecea zi. Va începe să îşi piardă calităţile şi să se degradeze, dacă nu este filtrat şi pus în frigider, la momentul potrivit. Pulpa de usturoi care este filtrată poate fi mâncată sau folosită la bucătărie.

VEZI ŞI: Antibiotic, Ciupercă, Dureri de urechi, Expectorant, Tuse.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: preparatele comerciale lichide de usturoi sunt bune, dacă sunteţi luaţi pe nepregătite. Rezultatele vor apărea cu puţină întârziere.
DOZAJ: General.

Vermifug: Vezi aplicaţia *Paraziţi.*

REMEDIU POPULAR

ANEXA A
REMEDIUL POPULAR

Remediul popular e bun pentru vindecare
Atunci când te tai, că eşti mic sau mare,
Când te doare burta sau poate-ai răcit,
Şi în călătorii te face fericit.

Remediul popular are un rol mult mai important decât acela de a „remedia" pur şi simplu o anumită situaţie. El poartă acest nume datorită capacităţii sale profunde de a remedia starea întregului organism, atunci când acesta pare gata să se prăbuşească, în întregime sau pe bucăţi, din interior sau din exterior. Şi este foarte bun şi pentru animalele domestice sau cele de companie.

Prima (şi până acum cea mai bună) reţetă de remediu popular pe care am utilizat-o (de atunci am mai „inventat" şi altele), conţine ulmul cu coaja netedă ca ingredient principal. Este o formulă care poate fi învăţată şi preparată uşor, întrucât are numai trei ingrediente, care se găsesc cu uşurinţă la orice furnizor de plante medicinale sau produse naturiste. Este bine să preparaţi o cantitate de remediu popular pe care să o puteţi lua cu voi în călătorii, căci nu puteţi fi siguri că aceste plante pot fi găsite chiar la fel de uşor peste tot în lume.

Reţeta remediului popular „original" este:

Amestecaţi părţi egale de pulbere de **ulm cu coaja netedă, rădăcină de *goldenseal* (*Hydrastis canadensis*) şi smirnă.**

Ulmul cu coaja netedă: Antiinflamator, emolient (calmant), conţine proteine pentru crearea de ţesuturi noi, mucilaginos (vezi *Capitolul X – Ulmul cu coaja netedă*).

Rădăcina de *goldenseal* (*Hydrastis canadensis*): Antiseptic, antibiotic, bun pentru regenerarea celulelor, curăţarea sângelui, astringent, strânge ţesuturile pentru o vindecare eficientă a rănilor. (NOTĂ: *Goldenseal* se culege în prezent în mod excesiv şi este în pericol de dispariţie ca plantă medicinală, datorită numeroaselor sale utilizări populare. Preţul ei creşte constant, căci nu poate fi cultivată comercial. În consecinţă, trebuie să ne bazăm pe cantităţi tot mai mici de *goldenseal*. Eu am început să recomand, atunci când este posibil, un înlocuitor excelent al aceste plante aflate în pericol, şi anume: dracilă *(Berberis vulgaris)*. Ca şi *goldenseal*, dracila are cantităţi importante din alcaloidul berberină ($C_{20}H_{19}NO_5$). Acesta conferă dracilei o calitate similară cu cea a plantei *goldenseal*, atât în uz intern, cât şi extern. Alte substitute utile ar putea fi considerate echinacea şi chaparral, tratate şi ele în această carte.

Smirna: Antiseptic (foarte puternic), antiacid, ajutor digestiv, expectorant, stimulator (moderat), dispersează gazele, stimulează vindecarea ţesuturilor.

Pe lângă dracilă, pe care am menţionat-o ca pe un posibil înlocuitor, *goldenseal* şi smirna pot fi înlocuite cu uşurinţă cu alte plante dintre cele Zece esenţiale (dar păstraţi ulmul cu coaja netedă ca ingredient esenţial). Astfel de înlocuitori din rândul celor Zece plante esenţiale pot fi chaparral, tătăneasa sau echinacea, dar nu ezitaţi să folosiţi orice altă plantă care, amestecată cu ulmul cu coaja netedă, oferă proprietăţile de care aveţi nevoie pentru cazul respectiv. În general, trebuie să încercaţi să obţineţi o acţiune concentrată a remediului popular, prin reducerea reţetei la un număr de maximum 3-4 plante, în total. Totuşi aceasta nu este o regulă foarte strictă. Păstrându-vă creativitatea, puteţi „inventa" tipuri noi de remedii populare.

În această anexă voi folosi pentru exemplificare formula remediului popular „original". Pulberea de **cuişoare** reprezintă întotdeauna un supliment opţional, atunci când este necesară o putere mai mare de a **alina durerea**, deşi remediul popular este deja destul de eficient în această privinţă.

Intern, remediul popular este folosit pentru gripă, indigestii, febră, răceli, septicemie, deranjamente intestinale, dureri de gât, congestii, inflamaţii, infecţii şi multe altele. Este administrat de obicei în doze de 1/4-1/2 linguriţă, de 2 sau mai multe ori pe zi, în apă, capsule sau buline de miere (vezi *Capitolul I, Lecţia 2*), dar un adult cu probleme deosebite poate lua şi câte 1/2-1 linguriţă la trei ore.

Extern, remediul popular este faimos pentru capacitatea sa de vindecare a rănilor, erupţiilor, infecţiilor şi arsurilor. Din experienţa mea pot spune că acest amestec uimitor previne infecţia prin strângerea rănii şi scade semnificativ riscul de a rămâne o cicatrice. Utilizarea remediului popular chiar şi asupra unor răni mari i-a făcut pe mulţi să creadă că rana respectivă fusese cusută de un expert.

Pulberea uscată poate fi folosită direct pentru aplicaţii externe, dar în cele mai multe cazuri este „activată" prin umezirea pulberilor, obţinându-se astfel o pastă.

Puteţi umezi remediul popular cu:

Miere (neprelucrată): De obicei, mierea este cea mai bună alegere, în majoritatea cazurilor. Are calităţi antiseptice şi enzimatice proprii, este bogată în substanţe minerale terapeutice, împiedică rana şi remediul popular să se usuce, este calmantă şi are o putere mare de penetrare. Poate fi administrată fără probleme şi intern! (Vezi *Mierea, Anexa B*.)

Gelul de *aloe vera*: Este bogat în minerale, antiseptic moderat, are tendinţa de a se usca în amestecul remediului popular, după o vreme, este bun pentru piele (mai ales pentru arsuri), poate fi administrat fără probleme şi intern.

Glicerina: un fluid lipicios limpede şi dulce, de consistenţa mierii, poate fi cumpărat din multe farmacii sau de la furnizorii de plante medicinale şi produse naturiste, este foarte bun emolient, transportă bine plantele, poate fi folosită şi pentru uz intern.

Uleiul de măsline (sau un ulei din seminţe cum ar fi susanul): Folosiţi ulei de măsline pentru rănile mai vechi, care tind să se usuce prea mult, sau pentru iritaţii uscate ale pielii, care au nevoie de un preparat uleios. Totuşi, nu toate iritaţiile uscate ale pielii necesită aplicarea unui ulei, aşa că în această privinţă trebuie să hotărâţi singuri. NU FOLOSIŢI ULEI PENTRU ARSURI PROASPETE SAU RĂNI PROASPETE (ÎNCĂ SÂNGERÂNDE SAU DESCHISE). Uleiul ar

putea încetini capacitatea de refacere a ţesuturilor şi, totodată, poate menţine căldura în ţesuturile unei arsuri.

Melasa (nesulfurată, rămasă după ce s-a extras maximum de zahăr din produsul respectiv): Bogată în minerale şi fier, stimulează vindecarea ţesuturilor, bună transportoare de plante.

Apa (sau propria salivă): Apa, în special apa minerală pură, poate fi folosită pentru amestecarea remediului popular, dar de obicei se usucă destul de repede, lăsând amestecul de plante destul de tare. Am încercat pe propria piele această variantă, atunci când voiam un „ghips" antiseptic de plante pentru un deget rupt sau pentru un alt tip de rană „mai uscată", care avea nevoie de protecţie.

Pentru orice utilizare externă, mai întâi spălaţi şi umeziţi zona cu o plantă antiseptică, cum ar fi chaparral, usturoi, cuişoare, tătănească, zeamă de ceapă, sau coada-şoricelului. Am folosit deseori miere pentru curăţarea unei răni, picurând mierea direct pe zona respectivă (fără a freca locul). Căldura corpului încălzeşte mierea şi o face să se prelingă, iar mierea culege efectiv orice murdărie sau rest, din cele mai adânci crăpături ale rănii. Peroxidul de hidrogen este o opţiune bună pentru rănile vechi infectate, mai ales dacă acestea se drenează dintr-o deschidere spre suprafaţă.

După ce rana sau erupţia sunt pregătite corespunzător, aplicaţi remediul natural uscat sau umezit cu unul dintre agenţii menţionaţi mai sus, în funcţie de necesităţi. Tehnica de bandajare este la latitudinea dumneavoastră, în raport cu situaţia concretă.

Pentru cele mai multe aplicaţii externe, bandajul remediului popular poate fi îndepărtat uşor prin umezire cu o soluţie de plante antiseptică sau cu peroxid de hidrogen. După aceea, poate fi aplicat un bandaj nou, de obicei cel puţin de 2 ori pe zi.

În cazul rănilor recente, care nu trebuie deranjate în timp ce ţesuturile se reconectează şi mai ales atunci când cusăturile nu reprezintă o opţiune, eu prefer să umezesc întreaga zonă – remediu popular cu bandaj cu tot, într-o soluţie de plante antiseptică, de 2-4 ori pe zi, timp de 1-2 zile, înainte să încerc să scot bandajul. În acest fel, remediul popular va fi activat puternic. Totuşi, trebuie să ştiţi cum să verificaţi frecvent orice urmă de infecţie. Nu am auzit vreodată de o rană care să se infecteze în timp ce se foloseşte remediul popular. Este un antibiotic/antiseptic puternic. Totuşi, în cazuri extreme, este

bine să fiţi exagerat de prudenţi şi să verificaţi regulat posibila creştere a febrei, umflarea sau încălzirea rănii, apariţia liniilor roşii care arată infectarea etc. Rănile vechi şi infectate trebuie tratate prin curăţarea şi schimbarea regulată a bandajului, de 2-4 ori pe zi.

Elevii mă întreabă câteodată dacă remediul popular turnat direct peste rană ar ţine ţesuturile depărtate şi, în consecinţă, ar întârzia procesul de vindecare naturală. Răspunsul este: NU. Eu nu ezit să pun plantele direct în ţesuturile rupte, chiar şi în rănile mari, deoarece remediul popular strânge rănile, începând de la bază şi se dizolvă parţial în ţesuturile respective. Pe măsură ce procesul continuă, rănile se închid pe verticală, lăsând tot mai puţin loc pentru amestecul de plante. La unele răni mai grave, am lipit efectiv remediu popular pe rană, într-un strat de aproximativ 2-3 mm grosime, acoperind cu bandaj. Apoi acopăr întreaga rană cu încă un strat de remediu popular, pe care îl scot prin umezire şi îl schimb cel puţin de 2 ori pe zi.

În această reţetă pot fi folosite o multitudine de variabile. Vreau să înţelegeţi flexibilitatea ei, aşa încât să folosiţi acest remediu popular cu tot mai multă încredere.

„Pielea înfoiată" este o excrescenţă inutilă şi urâtă de ţesut nou, care se formează uneori la suprafaţa unei răni, contribuind la încetinirea vindecării şi formarea unor cicatrice groase. La prima privire, seamănă cu un strat de puroi. Apoi, când îl atingi, vezi că nu este puroi, ci un strat de ţesut alb destul de gros şi de tare, care nu s-a transformat încă într-o cicatrice permanentă. Dacă o rană dezvoltă un astfel de ţesut ca parte a procesului de vindecare, atunci împachetez rana pentru o zi cu miezul zdrobit al unei banane. Prin această metodă, în 24 de ore sau maximum în 48 de ore, este îndepărtată toată „pielea înfoiată" sau cea mai mare parte a ei şi este încetinită sau împiedicată formarea de noi ţesuturi inutile. A doua zi curăţ rana şi reiau tratamentul cu remediu popular. Rareori, o rană mai gravă poate forma din nou piele înfoiată, în cursul procesului de vindecare. Dacă se întâmplă asta, repetaţi tratamentul cu cataplasmă de banană.

ERAL

Într-o după amiază, tăiam lemne de foc, împreună cu prietena mea Betsy, când ea a ratat buşteanul şi s-a tăiat la braţ cu toporul. O bucată mare de muşchi atârna din braţul ei, în timp ce ne priveam una pe cealaltă, îngrozite. Am reuşit să o duc în bucătărie, unde i-am curăţat rana cu miere, turnând-o direct peste rana deschisă şi permiţând astfel curăţarea tuturor impurităţilor. Apoi am umplut rana deschisă cu combinaţia remediu popular/miere. Nu am considerat necesar să punem copci, pentru că, din experienţa noastră, ştiam că atunci când foloseşti remediul popular şi bandajezi corect, copcile nu sunt necesare decât în cazurile extrem de grave. Am învelit toată rana cu un bandaj de tifon şi am lăsat-o în pace timp de 24 de ore, pentru a permite ţesuturilor să se reconecteze. După aceea, am scos în fiecare zi bandajul şi am spălat cu grijă rana (aşa încât să nu deranjăm ţesutul care se vindeca) cu o infuzie dintr-o plantă antiseptică. Chaparral, tătăneasa sau usturoiul au fost la fel de bune. Am curăţat/umezit suficient de mult ca să îndepărtăm cea mai mare parte a remediului popular şi am tamponat încet rana, ca să o uscăm, cu o pânză sau un tifon uscate. Cantităţile mici de plante rămase acolo le lăsam nederanjate şi acopeream rana cu un nou bandaj cu remediu popular. Am urmărit cu interes, zi de zi, cum rana se strângea şi ţesuturile se uneau perfect, lăsând la început o cicatrice subţire, ca un fir de păr, care a dispărut şi ea după câteva luni.

Am fost implicată în multe experienţe similare. Elevii mei mi-au vorbit şi ei despre rezultatele obţinute cu remediul popular. Indiferent dacă este vorba de cazul unui om care şi-a tăiat mâna într-un ferăstrău electric sau de un ţânc de cinci ani care şi-a prins degetul în uşă, s-a aplicat aceeaşi procedură de bază şi s-au obţinut aceleaşi rezultate uimitoare.

ANEXA B
MIEREA

Mierea pură poate fi folosită intern în buline de miere, siropuri, tablete, ceaiuri etc. Extern, poate fi folosită în cataplasme, amestecată cu plante sub formă de pulbere, sau singură.

Mierea pură:

1. este antiseptică.
2. este emolientă.
3. este conservantă.
4. este calmantă.
5. folosită extern, stimulează formarea pielii noi.
6. îmbunătăţeşte acţiunea oricări plante cu care este amestecată, datorită enzimelor şi mineralelor sale.
7. transportă acţiunile plantelor rapid în sânge, atunci când este folosită intern, datorită enzimelor şi zaharurilor simple pe care le conţine, levuloza[3] şi dextroza.
8. uneşte acţiunile plantelor cu care este amestecată, crescând astfel eficienţa unui amestec de plante.

În cartea sa *The World of Bees* (*Lumea albinelor*), Murray Hoyt oferă o relatare memorabilă a modului în care mierea acţionează ca antiseptic.

Dl. Hoyt povesteşte cum dr. W.G. Sacket, un bacteriolog, a vrut să demonstreze că mierea reprezintă un teren fertil pentru creşterea bacteriilor, şi a ajuns să demonstreze exact contrariul! Dr. Sackett a

[3] levuloză = fructoză (n. red.).

inoculat miere cu microbii tifosului şi dizenteriei. După zece ore, bacteriile dizenteriei muriseră, iar după 48 de ore au murit şi cele ale tifosului! Dr. Sackett a continuat să testeze şi cu alţi microbi şi a descoperit că această activitate antiseptică se repeta de fiecare dată.

De-a lungul istoriei, mierea a fost folosită drept conservant eficient pentru mâncare, articole cosmetice şi chiar mumii. Mierea pură, necontaminată, este imună la degradare, deoarece zaharurile sale simple, textura şi enzimele conţinute resping majoritatea microorganismelor.

În industria cosmeticelor şi cea a medicamentelor, mierea este cunoscută de mult timp pentru calităţile sale emoliente, conservante şi antiseptice, alături de capacitatea de a stimula creşterea pielii sănătoase. Aceste proprietăţi şi altele asemănătoare contribuie la capacitatea renumită a mierii de a accelera vindecarea arsurilor.

Zaharurile simple, levuloza şi dextroza, şi mineralele din miere sunt absorbite rapid şi uşor în sânge şi reprezintă nişte combustibili cu ardere lentă pentru necesităţile organismului. Mierea pură, în cantităţi moderate, nu creează extremele stresante de zahăr în sânge sau dezechilibrele glandulare pe care mulţi dintre noi le asociem cu zaharurile rafinate cu ardere rapidă.

În cuprinsul cărţii de faţă am menţionat utilizarea mierii pure ca stimulent în multe forme de administrare naturistă. Bulinele de miere, remediul popular, cataplasmele, ceaiurile, siropurile, tabletele – toate au o eficienţă şi acţiune sporită atunci când sunt amestecate cu miere.

Mierea trebuie să reprezinte un articol permanent în trusa naturistă de prim-ajutor fitoterapeutic.

ANEXA C
TRUSĂ DE CĂLĂTORIE

Iată două truse fitoterapeutice de călătorie fantastice, alcătuite conform sistemului celor Zece *plante esenţiale*. Am constatat că este convenabil să folosesc cutiuţe de film de 35 mm pentru transportarea plantelor, mai ales a celor sub formă de pulbere, căci aceste conteinere se închid etanş, sunt impermeabile, incasabile şi sunt făcute dintr-un plastic suficient de stabil ca să nu degradeze conţinutul de plante. Dar orice alt container cu aceleaşi calităţi este la fel de bun. Eu am mai folosit şi punguţe rezistente, cu fermoar. EVIT ÎNTOTDEAUNA recipienţii de sticlă sau aluminiu, sau din orice alt material care poate rugini sau care se poate deteriora sau sparge uşor.

TRUSA DE MĂRIME MEDIE

1 cutiuţă cu ulei de cuişoare, cu pipetă
1 cutiuţă cu ulei de izmă, cu pipetă
30-60 g pulbere uscată de remediu popular
30 sau mai multe grame de pulbere de ulm cu coaja netedă
30 sau mai multe grame de Reţetă Concentrată de Usturoi
30 sau mai multe grame de pulbere de ghimbir (pentru baie sau alte destinaţii)
1 cutiuţă cu ardei iute de Cayenne
bandă adezivă chirurgicală
câteva bucăţi de tifon steril de diverse mărimi
1 cutiuţă de sare de mare neiodată
(pentru gargară şi spălături nazale)
1 cutiuţă miere pură
1 cutiuţă gel de *aloe vera*
(Ultimele două sunt pentru prepararea remediului popular.)

Pe lângă această trusă de prim-ajutor medie, mai îndes în bagaje pacheţele mici cu plante uscate sau punguţe de ceai pe care să le pot folosi la prepararea ceaiurilor.

TRUSA DE CĂLĂTORIE „STRICT NECESARĂ"

1 cutiuţă cu ulei de cuişoare, cu pipetă
1 cutiuţă cu ulei de izmă, cu pipetă
remediu popular sau Reţetă Concentrată de Usturoi (o cantitate suficientă pentru utilizare internă şi externă)
1 cutiuţă cu ardei iute de Cayenne
bandă adezivă chirurgicală
bucăţi de tifon steril

Referitor la această categorie „strict necesară", am descoperit că pot găsi oricând usturoi proaspăt, ceapă, sare (pentru gargară şi spălături nazale) şi rădăcină de ghimbir în magazine mici sau în pieţe în aer liber, chiar şi în locurile cele mai obscure. Aceste suplimente luate la faţa locului sunt valoroase pentru trusa dumneavoastră de călătorie. Dacă sunteţi familiarizaţi cu numeroasele moduri de utilizare a plantelor de pe listă şi mai ales dacă luaţi această carte (sau măcar o copie a *Anexei E*) cu dumneavoastră, veţi putea să vă descurcaţi în majoritatea problemelor ce apar de obicei în timpul unei călătorii, cum ar fi: răceală, gripă, febră, indigestie, dureri de dinţi, dureri de gât, greaţă, ciupituri de insecte, infecţii, răni minore, diaree, necesitatea de a îndepărta insectele, chiar şi purici şi multe altele!

Este amuzant să călătoreşti, ca să poţi încerca toate aceste plante!

ANEXA D
ECHINACEA
Echinacea angustifolia
Echinacea purpurea
Echinacea pallida

Echinacea produce multe controverse în lumea presei. În februarie 1993, planta Echinacea a apărut într-un buletin de ştiri de seară, pe postul CBS, cu Dan Rather. În serialul intitulat „Eye on Your Health" („Cu ochii pe propria sănătate"), dr. Bob Arnaud, discutând despre produse terapeutice care pot fi utilizate în sezonul răcelilor şi gripelor, a prezentat opinii pro şi contra echinaceei. Dr. William Jarvis, preşedinte al Consiliului Naţional împotriva Fraudei Medicale a fost citat spunând despre populara tinctură de echinacea că „...evident nu are nici o utilitate în răceală, altfel am folosi-o cu toţii". Pe de altă parte, pediatrul Jay Gordon, doctor în medicină, remarca: „Echinacea are rol antiinflamator. Acţionează ca agent împotriva infecţiilor. Am văzut pacienţi revenindu-şi după răceli sau infecţii de ureche, deseori fără să ia antibiotice."

Din experienţa mea, pot spune că echinacea este o plantă medicinală extraordinară, care îşi merită pe deplin reputaţia veche de secole întregi. După publicarea primei ediţii a cărţii *10 plante esenţiale*, mulţi m-au întrebat de ce nu am inclus echinacea pe lista acestora. Totodată, am primit multe cereri de la furnizorii de plante medicinale, de la distribuitorii de cărţi şi alţi oameni interesaţi de plantele medicinale să includ informaţii despre echinacea în următoarele mele scrieri.

Ei bine, nu e nevoie să mai spun că *10 plante esenţiale* înseamnă **zece**, nu unsprezece sau douăsprezece. Şi îmi susţin în

continuare sistemul. Dacă ar trebui să fac un articol întreg despre echinacea, ar însemna doar să repet o parte din materialul prezentat deja în această carte şi, în plus, există deja mai multe cărţi excelente despre echinacea. În consecinţă, ca să fac pe toată lumea fericită şi pentru că am obţinut rezultate atât de bune cu această plantă, am decis să includ o mică anexă despre echinacea, în această versiune revizuită şi lărgită a cărţii mele.

PUŢINĂ ISTORIE:

Echinacea sălbatică a fost folosită ca medicament de către indienii americani, cu mult înainte de formarea Statelor Unite. Primele scrieri despre utilizări ale acestei plante remarcabile datează de la începutul anilor 1900. În aceste cărţi, sunt enumerate atât de multe utilizări ale plantei, încât echinacea pare să fi fost considerată un remediu universal. Cercetări privind eficacitatea sa au fost făcute începând cu 1943.

Astăzi, se desfăşoară cercetări extinse peste tot în lume, şi în special în Europa, oferindu-se o analiză chimică modernă a echinaceei, şi explicându-se de ce şi cum dă rezultate. Una dintre formele cele mai vechi şi mai potente ale tincturii de echinacea, numită echinacin, a fost dezvoltată în Germania, o ţară în care se practică intens utilizarea plantelor în scopuri medicinale. În afară de tinctură, utilizată pe scară largă, echinacea se mai găseşte sub formă injectabilă şi de tablete.

CUM ACŢIONEAZĂ:

Echinacea are anumite proprietăţi antibiotice, dar nu aceasta este principala sa acţiune. Nu acţionează prin atacarea bacteriilor şi viruşilor, pentru a le ucide pe loc, ci mai curând stimulează şi întăreşte sistemul imunitar, în aşa fel încât activitatea naturală a întregului organism iese învingătoare în faţa invaziei viruşilor sau bacteriilor. Echinacea creşte numărul de celule albe din sânge, care atacă viruşii. Totodată creşte numărul de fagocite, acele celule cu rol de gunoier care ajută la eliminarea toxinelor şi a resturilor celulare şi distruge agenţii patogeni, prin ingerarea acestora. O dată cu îmbunătăţirea acestor activităţi ale sistemului imunitar, echinacea

produce în acelaşi timp şi creşterea capacităţii corpului de a se curăţa şi vindeca singur.

Aşadar, un mod inteligent de a utiliza echinacea este cel preventiv. Echinacea opreşte sau încetineşte simptomele, în fazele de început ale bolii. De exemplu, dacă sunteţi înconjurat de mulţi oameni bolnavi (membri ai familiei, colegi de muncă etc.) sau dacă cineva din oraş se îmbolnăveşte de gripă, este bine să începeţi să luaţi echinacea. O doză de echinacea administrată zilnic, în timp ce vă ocupaţi de bolile celorlalţi, ajută mult la întărirea propriului sistem imunitar. Dar dacă este folosită după instalarea răcelii sau gripei, rezultatele pozitive ale plantei pot apărea destul de încet, căci sistemul imunitar trebuie să se regrupeze şi să se repare. În cazul utilizării „după instalarea bolii", trebuie administrate doze regulate, cam la 2-3 ore, pentru a obţine rezultate.

INDICAŢII TERAPEUTICE:

Echinacea are o listă atât de lungă de efecte terapeutice minunate, încât a fost încercată în aproape toate cazurile care vă vin în minte. Iată câteva moduri de utilizare, atât pentru adulţi, cât şi pentru copii.

Uz extern:

Echinacea poate creşte, reînnoi şi repara ţesuturile. Acţionează foarte bine pentru extragerea otrăvii provenite de la ciupiturile de insecte şi muşcăturile şerpilor otrăvitori, luptă împotriva ciupercilor şi a infecţiilor stafilococice şi ajută la curăţarea şi vindecarea altor răni infectate. O puteţi folosi pentru dureri de dinţi, arsuri, ulceraţii ale pielii, furuncule şi abcese, psoriazis şi simptome externe ale bolilor venerice.

Uz intern:

Echinacea este un extraordinar întăritor al sistemului imunitar. Ea poate fi utilizată intern pentru orice infecţie (cronică sau acută), inclusiv împotriva streptococilor, a infecţiei stafilococice şi cele ale tractului urinar. Principalele sale calităţi o transformă în mijlocul de prevenire sau de tratare ideal împotriva răcelilor şi gripelor, a

durerilor de gât şi în dispersarea congestiilor, chiar şi a celor limfatice. Au fost obţinute rezultate extraordinare cu echinacea şi pentru candida, herpes, artrită, alergii, septicemie, indigestii şi boli venerice. Unora le place să o utilizeze ca stimulent digestiv.

Echinacea este cu adevărat eficientă pentru bolile cronice şi acute. Dar, pentru boli ale sistemului imunitar, cum ar fi SIDA, cancerul sau o boală în care sângele a fost afectat grav, echinacea nu ar trebui să fie unicul tratament. Puteţi combina echinacea cu alte plante sau puteţi trece la o cu totul altă terapie.

MOD DE ADMINISTRARE:

Iată câteva moduri obişnuite în care poate fi administrată echinacea.

MOD DE ADMINISTRARE EXTERN:

Echinacea poate fi folosită ca unguent, alifie, remediu popular sau extract lichid. Concentraţia de extract lichid de echinacea poate fi aplicată extern, sub formă de compresă (vezi *Capitolul I*, pentru indicaţii generale) sau poate fi întinsă pe o zonă de piele iritată, care este apoi masată şi lăsată să se usuce. Remediul popular, alifia, unguentul sau plantele ca atare pot fi folosite drept cataplasmă. Orice preparat din echinacea care are consistenţa potrivită poate fi aplicat pe piele, care va fi apoi masată, ca sa intre în pori. Multe preparate bune de echinacea se pot găsi la furnizorii de plante medicinale şi, bineînţeles, puteţi cumpăra planta în forma ei uscată, pentru a vă prepara propriile aplicaţii.

Orice bandaj extern cu echinacea trebuie schimbat frecvent, poate de 3-5 ori pe zi, în funcţie de gravitatea bolii. Efectul produs de echinacea poate fi sporit prin amestecul cu una dintre celelalte Zece *plante esenţiale*. (Vom discuta mai târziu despre modul de amestecare cu celelalte plante).

MOD DE ADMINISTRARE INTERN:

Intern, puteţi folosi extract, tablete, capsule sau ceai de echinacea. Extractele de echinacea în formă lichidă sau de tabletă sunt foarte

răspândite. Printre companiile care produc extracte de echinacea de calitate superioară, vă recomand: *Herb Pharm*, *Zand* şi *Gaia*.

CÂTEVA CUVINTE REFERITOARE LA CALITATE:

Bineînţeles, toate publicaţiile de marketing ale companiilor de plante medicinale susţin: „echinacea noastră e cea mai bună". Cum calitatea şi speciile plantei sunt esenţiale pentru valoarea ei, este bine să ştiţi câte ceva despre modul în care se culege şi în care se prepară echinacea, aşa încât să puteţi judeca mai bine calitatea produselor care vi se oferă.

La unele specii de echinacea, este folosită în primul rând rădăcina. La altele, vârfurile înflorite sunt la fel de importante. Tulpinile nu sunt utilizate, de obicei. În cazul rădăcinilor, care sunt o parte extrem de valoroasă a plantei echinacea, trebuie să ştiţi că acestea îşi pierd eficienţa când sunt expuse la aer, umezeală şi căldură, timp de peste 4-5 ore. Totodată, cu cât rădăcinile sunt mai mult prelucrate, pulverizate, depozitate etc., ele îşi pierd din putere. Ţinând cont de acest lucru, unele companii prepară tinctura de echinacea chiar pe teren, din rădăcina plantei. Alte companii trimit capetele înflorite şi rădăcinile plantei direct în fabrică şi le produc aproape imediat. În concluzie, este bine să aflaţi care este politica aplicată de compania de la care cumpăraţi.

Dacă vreţi să cumpăraţi echinacea în forma ei uscată, aveţi grijă ca rădăcina să fie întreagă sau tăiată în bucăţi mici. Nu cumpăraţi pulbere de echinacea, care este, de obicei, slabă – se degradează cel mai repede. Dacă aveţi nevoie de pulbere pentru utilizările dumneavoastră, preparaţi-o singuri, acasă, într-o râşniţă de cafea sau într-un mixer puternic. (Aveţi grijă ca râşniţa aleasă să fie curăţată bine înainte să puneţi planta în ea, pentru a evita contaminarea acesteia cu particule de mâncare.) Capsulele şi tabletele de echinacea se degradează mai puţin rapid decât pulberea. În schimb, extractele pot avea o valabilitate între 1,5 şi 3 ani, atunci când sunt păstrate în condiţii corespunzătoare (citiţi despre depozitarea plantelor în *Capitolul I*).

Atunci când cumpăraţi echinacea, verificaţi întodeauna data fabricaţiei, nu data expirării. Data fabricaţiei vă poate spune când a

fost preparată şi apoi puteţi judeca singuri cât va ţine preparatul. Dacă produsul are inscripţionată doar data expirării sau nu are înscrisă nici o dată, eu nu l-aş cumpăra.

Dacă tot suntem la subiectul calitate, forma în care se prezintă planta (pulbere, lichid etc.) este mai puţin importantă decât calitatea plantei iniţiale şi grija cu care s-a desfăşurat procesul de preparare. Dacă îl cumpăraţi de la o companie cu o bună reputaţie, cum ar fi cele pe care le-am recomandat mai sus, puteţi fi destul de siguri că este vorba de un preparat de bună calitate, în care planta a fost tratată aşa cum trebuie.

Un alt aspect al calităţii ţine de **speciile** de echinacea folosite. Există trei specii comerciale importante: *Echinacea purpurea, Echinacea angustifolia* şi *Echinacea pallida.* (Eu am întâlnit cel mai des speciile *purpurea* şi *angustifolia*).

Rădăcinile cel puţin uneia dintre aceste specii sunt aproape întotdeauna folosite, iar în cazul rădăcinilor *purpurea* şi *pallida*, în procesul de preparare se amestecă cu rădăcini şi vârfurile înflorite şi frunzele. Rădăcinile de *angustifolia* au o reputaţie serioasă datorită puterilor lor terapeutice deosebite şi cele mai multe preparate pe care le-am văzut conţin în mare proporţie această specie. În schimb, vârfurile înflorite ale aceleiaşi specii sunt mai puţin încorporate în tincturi.

În alegerea unei tincturi, căutaţi preparate care conţin una sau mai multe dintre aceste specii. În special, asiguraţi-vă că tinctura conţine rădăcină de *purpurea* şi/sau *angustifolia*. Multe companii le amestecă pe toate, pentru a obţine un efect terapeutic mai echilibrat, ceea ce mie mi se pare o idee bună. Veţi întâlni deseori un preparat care conţine echinacea amestecată cu cantităţi mai mici din alte plante, ceea ce iar mi se pare o metodă foarte bună. Multe dintre preparatele cu echinacea folosite de mine au şi alte plante în ele. De exemplu, combinaţia companiei *Zand*, numită *Insure Herbal*, conţine *goldenseal* (*Hydrastis canadensis*), muguri de trifoi roşu, salvie şi alte plante amestecate cu echinacea. Această marcă a dat rezultate foarte bune în cazurile în care am utilizat-o.

Preparatele care conţin numai echinacea sunt şi ele foarte eficiente.

Concentratul lichid de echinacea poate fi cumpărat cu sau fără o bază de alcool. Echinacea are nişte proprietăţi chimice care se extrag mai bine în alcool, dar, prin tehnicile moderne de extracţie pe care unele companii le folosesc azi, cei care nu vor să aibă alcool în tinctură, dar care au nevoie de o formă lichidă, pot cumpăra o tinctură bună pe bază de glicerină, pentru adulţi sau copii. Deşi eu folosesc cel mai des echinacea într-o formă lichidă, puteţi prepara cu uşurinţă şi tablete din extracte. Acestea pot avea o eficienţă la fel de mare şi reprezintă o bună alternativă.

O ultimă observaţie: plantele ar trebui să aibă certificatul de „cultivat organic", dacă este posibil. Specificaţia „Sălbatic" pe etichetă indică un produs crescut şi cules din sălbăticie, care poate fi la fel de bun ca şi cele „cultivate organic", mai ales în cazul echinacea.

DOZAJ:

Urmaţi cu atenţie indicaţiile de pe toate preparatele pe care le cumpăraţi, indiferent dacă este vorba de tinctură, tablete sau ceai.

Când folosiţi ceai de echinacea preparat în casă, trebuie să beţi între 2 şi 5 căni pe zi, fără ca asta să fie prea mult. Îndulciţi cu puţină miere, dacă doriţi. Ceaiul poate fi administrat la nou-născuţi şi copii.

Indiferent ce formă folosiţi, nu uitaţi că atunci când luaţi pentru prima dată echinacea, poate dura o zi sau două înainte ca sistemul dumneavoastră imunitar să ajungă la forma optimă. Aşa că aveţi răbdare. După o zi sau două, sistemul dumneavoastră imunitar ar trebui să se simtă mai puternic, în timp ce simptomele de boală ar trebui să înceapă să scadă în intensitate. Continuaţi întotdeauna să folosiţi echinacea cel puţin 2 zile după dispariţia totală a acestor simptome. Este ideal să folosiţi echinacea ca mijloc preventiv, imediat ce observaţi primele simptome, acea senzaţie că ceva este în neregulă, poate uşoare dureri ale corpului, dacă vă simţiţi mai letargic decât de obicei, mai iritabil, dacă observaţi semne de congestie. Aceste simptome de avertizare răspund deseori rapid la utilizarea plantei echinacea.

Ca mijloc preventiv, la primul semn de boală, începeţi cu o doză moderată de echinacea (cea sugerată de firma producătoare). Dacă simptomele nu scad în primele 24 de ore de utilizare regulată,

creşteţi doza treptat, o zi sau două, până ajungeţi la doza maximă sugerată. În această perioadă, ar trebui să observaţi un moment în care simptomele încep să dispară constant, ceea ce este o indicaţie a faptului că aţi ajuns la doza eficientă pentru sistemul dumneavoastră imunitar. Menţineţi această doză cel puţin 2 zile după dispariţia simptomelor. Dacă totuşi aţi mărit doza până la cea maximă şi tot nu obţineţi o scădere a simptomelor într-o zi sau două, sau dacă simptomele par să se agraveze, în ciuda utilizării plantei, vă sugerez să adăugaţi o alta dintre reţetele de luptă împotriva infecţiei, prezentate în această carte. În acest mod, puteţi beneficia de stimularea sistemului imunitar oferită de echinacea, conjugată, de exemplu, cu ajutorul antibiotic activ al Reţetei Concentrate de Usturoi (Vezi *Capitolul XI – Usturoi*).

Dacă vă simţiţi sănătos fizic şi mental, nu luaţi doze puternice de echinacea zilnic. Administraţi doar nişte doze preventive mici, poate din două în două zile, sau timp de câteva zile la rând, şi apoi faceţi o „pauză" de o zi. Un sistem pe care mulţi îl consideră benefic ca măsură preventivă este administrarea a 1-2 doze de echinacea timp de 10 zile, urmate de 5 zile de întrerupere. Acesta este un plan bun în cazul în care ştiţi că există o epidemie de răceală sau gripă în jur, dacă sunteţi expus la boală într-un spital, dacă intraţi frecvent în camera unui bolnav sau dacă sunteţi supuşi unui stres emoţional prelungit. Această metodă vă permite să utilizaţi un stimulent pentru sistemul imunitar, în acelaşi timp încurajându-vă organismul să se odihnească şi să îşi menţină propria robusteţe, în zilele de „pauză".

Echinacea este o plantă foarte flexibilă, mai ales în ceea ce priveşte dozajele. De exemplu, dacă în forma ei concentrată este prea puternică pentru un copil, poate fi diluată uşor cu apă. Pentru copii şi pentru aceia care nu vor alcool în tinctură, cumpăraţi o tinctură pe bază de alcool, puneţi o doză în 1/8 cană de apă fierbinte, amestecaţi şi lăsaţi vasul descoperit. Alcoolul se va evapora şi veţi obţine un concentrat fără alcool, pe care să îl puteţi utiliza oricând când doriţi.

Iată o altă informaţie referitoare la dozajul acestei plante flexibile. În numărul din iarna lui 1994 al revistei *HerbalGram* (vă recomand această revistă pentru informaţiile cele mai recente despre

ceea ce se întâmplă în cercetarea plantelor, despre produse din plante şi despre modul de utilizare a plantelor), un supliment special se ocupa numai de echinacea şi conţinea un rezumat interesant al cercetărilor din întreaga lume. La discutarea dozei de echinacea, era notat că activitatea extractelor de echinacea pare să fie **dependentă de doză**. Articolul continua, spunând că întrebarea: „Care este doza corectă de echinacea?" putea avea drept răspuns „un studiu comparativ publicat în 1992 în Germania, în care se arăta că o doză de 180 picături de extract de echinacea reducea puternic gravitatea şi durata simptomelor unor infecţii de genul răcelii, în timp ce 90 de picături nu erau mai eficiente decât preparatul folosit pentru comparaţie". Această informaţie subliniază faptul că doza de echinacea este importantă.

Cercetări similare demonstrează destul de convingător că este benefic să începeţi cu o doză puternică şi sănătoasă de echinacea, suficientă ca să dea un imbold puternic sistemului dumneavoastră imunitar, de la început. Dar experienţa mea confirmă că nu este necesar să continuaţi cu doze mari, la nesfârşit. Există un punct în care excesul de echinacea pur şi simplu se pierde în organism. Acest punct diferă de la om la om, în funcţie de gradul de toleranţă, de vârstă, greutate corporală etc.

Un alt studiu, menţionat în numărul din iarna lui 1994 al revistei *HerbalGram*, arată că stimularea maximă a sistemului imunitar este atinsă după cinci zile de administrare de echinacea. După aceea, stimularea sistemului imunitar începe să descrească, indiferent dacă administrarea se continuă în aceeaşi doză. Alte cercetări sprijină concluzia că stimularea maximă a sistemului imunitar este atinsă în primele 3-5 zile.

În consecinţă, dacă utilizaţi echinacea ca măsură preventivă şi nu aveţi simptome active, folosiţi doza minimă sugerată, pentru metoda „10 zile da, 5 zile nu", descrisă mai sus, sau o variantă a acestei metode. Dacă folosiţi echinacea pentru simptome active şi aţi luat deja doza maximă timp de 3-5 zile, fără să se schimbe vreun simptom, atunci este clar că fie nu luaţi suficient (ceea ce puteţi stabili dacă citiţi instrucţiunile), fie că echinacea nu este planta adecvată pentru aplicaţia respectivă. Adăugaţi o altă plantă dintre

cele Zece *esenţiale*, sau schimbaţi complet cu o altă plantă dintre acestea.

Eu am folosit doze mai mari de echinacea decât cele propuse de producători, şi am obţinut rezultate bune. În cazul acestei plante, fac asta cu încredere, pentru că nu se cunosc efecte secundare nedorite, indiferent de dozaj.

CUM FOLOSIM ECHINACEA ÎN SISTEMUL CELOR 10 PLANTE ESENŢIALE:

1. PENTRU INFLAMAŢII SAU INFECŢII EXTERNE.

Pentru a fi folosită drept cataplasmă, echinacea se amestecă bine cu pulbere de usturoi, pulbere de ulm cu coaja netedă, de ghimbir sau cu oricare dintre celelalte plante care dau rezultate în alinarea sau vindecarea particulară pe care doriţi să o obţineţi. Pe lângă calităţile sale de vindecare a rănilor, ulmul cu coaja netedă este un tampon pentru efectul puternic al celorlalte plante şi oferă o calitate de pastă care se găseşte în remediul popular, de exemplu.

2. PENTRU INFECŢII, INTERNE ŞI EXTERNE.

Usturoiul sau chaparral-ul se amestecă foarte bine cu echinacea, acest amestec ucigând viruşii şi bacteriile cu care intră în contact şi, în acelaşi timp, crescând imunitatea generală. Echinacea şi ghimbirul sunt o combinaţie foarte bună, administrate intern şi extern. Intern, acest amestec este bun pentru dureri de gât, pentru gargară şi pentru congestie. Extern, ghimbirul ajută la circulaţie şi inflamaţii. Toate proprietăţile ghimbirului pe care le găsiţi în capitolul *Ghimbir* vă vor indica de ce este bine să îl amestecaţi cu echinacea.

Echinacea este foarte eficientă şi atunci când este folosită în remediul popular, în loc de sau împreună cu *goldenseal* (*Hydrastis canadensis*).

3. ALTE UTILIZĂRI GENERALE.

Echinacea şi tătăneasa, utilizate extern, alcătuiesc un preparat bun pentru refacerea pielii. Intern, echinacea şi tătăneasa sunt utilizate pentru ulcere şi inflamaţii.

În cazul în care aveţi nevoie de mai multe calităţi analgezice, amestecaţi echinacea cu pulbere de cuişoare, de exemplu.
Amestecaţi echinacea cu chaparral pentru a obţine puternice calităţi purificatoare pentru sânge şi folosiţi întotdeauna ca tampon pentru acest amestec nişte ulm cu coajă netedă ca să fiţi siguri că atributele sale tămăduitoare şi purificatoare nu sunt prea „aspre". Ulmul cu coaja netedă este un aditiv grozav la orice formulă cu echinacea, datorită calităţilor sale de tampon, calmante şi a capacităţii de a stimula refacerea ţesuturilor.

4. PENTRU COPII SAU ADULŢI SENSIBILI

Echinacea este o plantă excelentă şi sigură, care poate fi amestecată cu uşurinţă cu o plantă mai gustoasă dintre cele Zece *esenţiale*, pentru a o face mai plăcută la administrare. De exemplu, pulberea de echinacea poate fi amestecată cu pulbere de ulm cu coaja netedă şi modelată în mici buline de miere (vezi *Capitolul I*). Poate fi amestecată cu frunze de izmă şi fiartă sub formă de ceai sau folosită în buline de miere, cu o picătură de ulei de izmă. Tinctura de echinacea poate fi amestecată cu tinctură de tătăneasă sau cu altă plantă dintre cele Zece *esenţiale*, în formă de tinctură sau pulbere. O baie cu echinacea/ghimbir poate fi excelentă în caz de varicelă sau pojar, sau în erupţii de orice fel ale pielii.
Una peste alta, echinacea completează orice lipsă a sistemului celor Zece plante esenţiale. Cred că acum înţelegeţi de ce am inclus-o în această variantă revizuită a cărţii.

ERAL

Această istorisire se referă la toamna anului 1993 şi iarna 1993-1994. Stăteam în camera mea de zi, lucrând la nişte proiecte fitoterapeutice, când a sunat telefonul. Era Bob, colegul meu de actorie în compania locală de teatru, care mi-a spus că se simţea din ce în ce mai rău. Îi creştea febra şi simţea cum congestia se acumula rapid în cap şi piept. Bob mi-a spus că se simţise bine dimineaţă, dar apoi, pe la ora trei după-amiază, avusese brusc senzaţia că „cineva îl lovise cu un baros". Era interesat dacă aveam vreo sugestie.

Ca de obicei, i-am repetat soluţiile mele pentru răceli şi gripă, conform sistemului celor *Zece plante esenţiale*, adăugând: „Încearcă să iei o doză de echinacea, la fiecare două ore", aproape în ultima clipă. Mi-a mulţumit şi a închis. Nu a trecut o oră, când Carol, o prietenă care lucra la biblioteca locală, m-a sunat de la serviciu, descriind aceleaşi simptome de care se plânsese şi Bob – o febră care creştea rapid, senzaţie de cap umflat, dureri în tot corpul. Simptomele tipice ale gripei. I-am spus lui Carol să înceapă cu nişte plante pe care le avea deja la îndemână şi am menţionat din nou echinacea. „Ce ciudat", mi-am spus, după ce a închis. „Doi oameni care mă sună în aceeaşi zi, cu aceleaşi simptome."

Dar nu se terminase. Până la cină, am mai primit mesaje telefonice de urgenţă de la alţi patru oameni, toţi din părţi diferite ale oraşului, şi chiar şi un telefon de la nişte prieteni din alt stat, care se plângeau de aceleaşi simptome.

Bob şi Carol au fost norocoşi. Ei observaseră simptomele la timp şi şi-au revenit rapid, utilizând echinacea. Dar nu a mers la fel pentru toţi ceilalţi. În următoarele cinci luni, am primit câte un telefon sau o vizită aproape în fiecare zi, de la persoane atinse de sindromul acelei răceli/gripe. În consecinţă, eram asaltată, atât telefonic, cât şi personal, de oameni care strănutau şi şuierau, tuşeau şi aveau febră, gemeau şi, în unele cazuri, aproape delirau din cauza febrei. În timpul acestor luni în care am avut de-a face cu atât de multe simptome evident contagioase, am decis rapid şi cu înţelepciune să iau măsuri suplimentare, pentru a mă asigura de tăria propriului sistem imunitar. În consecinţă, am început să folosesc tinctură de echinacea, o dată sau de două ori pe zi. Luam dozele chiar dacă mă simţeam bine.

Am luat echinacea, cu pauze periodice, pe tot timpul acestor 4-5 luni. O luam zi de zi timp de aproximativ o săptămână, apoi mă opream pentru câteva zile, sau chiar o săptămână. Apoi luam din nou echinacea constant, pentru 2-3 săptămâni, şi întrerupeam iar câteva zile. Rezultatul? Deşi 70% dintre oamenii din jurul meu se îmbolnăveau, manifestând febră ridicată sau alte simptome, eu

am continuat să îmi văd de treburile mele zilnice, perfect sănătoasă. (Mai târziu, am citit în ziar că acele simptome de răceală/gripă afectaseră toată ţara şi că aproximativ 50% din populaţia SUA se îmbolnăvise.)

Pe măsură ce lunile treceau, prietenii care voiau să încerce o parte dintre „ideile mele preventive" cu plante au început şi ei să simtă o imunitate tot mai puternică. La un moment dat, soţul meu, care se îmbolnăveşte foarte rar, a venit acasă de la serviciu şi s-a prăbuşit pe pat, fără ca măcar să îşi scoată hainele. Când se îmbolnăveşte şi el, ştiu că virusul sau răceala trebuie să fie extrem de puternice şi contagioase. Totuşi, deşi dormeam chiar lângă el, deşi strănuta, tuşea şi avea febră, eu eram, în continuare, miraculos de sănătoasă. Mă simţeam chiar puţin vinovată din cauza norocului mei, dar luam ceai de echinacea „pentru orice eventualitate".

Spre mijlocul lui martie, „epidemia" a început să scadă în intensitate în jurul meu şi am început să cred că scăpasem de microbi. Nu mai primisem telefoane de la oameni bolnavi cam de 2 săptămâni. Nimeni nu mai era bolnav la mine în casă. O mare parte din tăria sistemului meu imunitar am pus-o pe seama utilizării preventive a plantei echinacea, pentru că acesta era principalul lucru pe care îl făcusem diferit faţă de cei care se îmbolnăviseră.

Apoi, presupun că am devenit puţin cam prea încrezătoare în mine. După ce trecusem cu succes de acest asediu de cinci luni, sistemul meu imunitar părea în continuare puternic. Am considerat că îmi pot permite să iau o pauză în utilizarea plantei ca măsură preventivă. Totuşi, la 10 zile după ultima doză, am început să simt că ceva era în neregulă. Ştiţi cum e? Acea senzaţie moderată din spate şi gât, care vă faceţi să credeţi că acolo se acumulează o presiune, o nelinişte. Nevrând să cred că eram şi eu vulnerabilă, am ignorat acea nelinişte şi mi-am văzut de treburi. Ei bine, în acea seară m-a lovit febra, care a crescut rapid. După toate acele luni în care avusesem de-a face cu oameni bolnavi zi de zi, era extrem de descurajant că aveam febră tocmai atunci (ba chiar de-a dreptul

umilitor!). Nu aveam energia să mă lupt prea mult. În loc de asta, am mers la baie, am umplut cada cu apă fierbinte, aburindă, am aruncat înăuntru un pumn de săruri minerale şi ghimbir (vezi aplicaţia *Baie de ghimbir*, în capitolul *Ghimbir*), am luat un roman de pe raftul cu cărţi şi am alternat între baia fierbinte şi statul în hamacul meu, citind, timp de aproape o zi şi jumătate. Pur şi simplu am renunţat la luptă şi am lăsat febra să îşi urmeze cursul. În tot acest timp nu am mâncat prea mult, pentru a reduce la minimum necesitatea organismului de a prelucra ceva, şi am băut multă apă.

Boala mea a durat, de la început până la sfârşit, cam 48 de ore. Am revenit la vechea şi entuziasta mea dispoziţie în timp record. Conform calculelor mele, prietenii mei care nu folosiseră echinacea au fost bolnavi în medie între 10 zile şi 2 săptămâni, şi chiar şi după aceea au suferit una sau mai multe reveniri ale bolii!

Experienţa mea a dovedit, încă o dată, că echinacea poate fi folosită foarte bine ca măsură preventivă. Chiar dacă în cele din urmă sunteţi atins de boală, cred că utilizarea preventivă a acestei plante vă poate întări sistemul imunitar, astfel încât boala să fie mai puţin agresivă, iar timpul de convalescenţă mult mai scurt.

Subliniez din nou că nu este bine să luaţi echinacea zilnic la sfârşit, doar de dragul de a o lua. Dar dacă sunteţi într-o situaţie în re aveţi nevoie de protejarea sistemului imunitar sau chiar în jlocul unei boli active, efectul de stimulare a imunităţii pe care îl e echinacea poate fi de foarte mare ajutor. Ţineţi o sticluţă cu ctură de echinacea în bufet, pentru a o putea folosi în cazul unor genţe. În acelaşi timp, nu uitaţi că există şi alte plante din sistemul lor Zece *plante esenţiale* cu acţiuni terapeutice similare cu ale hinaceei. Puteţi să le schimbaţi între ele sau să le folosiţi în estec cu echinacea.

Începeţi cu câteva dintre ideile menţionate mai sus. Utilizaţi hinacea în amestec cu cele Zece *plante esenţiale*, dar nu vă opriţi i. Mă aştept să deveniţi creativ, în folosirea acestei plante sigure şi ternice!

ANEXA E
DIAGRAMA UTILIZĂRILOR GENERALE

Această anexă are rolul de index rapid de referinţe. Am selectat multe dintre cele mai comune aplicaţii cotidiene ale celor Zece plante esenţiale şi le-am inclus aici. ***Plantele principale*** *pentru fiecare aplicaţie sunt indicate pe diagramă* ***cu pătrate mari*** **(■)** ***şi punctuleţe*** **(•).**

PENTRU UTILIZARE IMEDIATĂ, când nu sunt necesare informaţii suplimentare, mergeţi direct la capitolul indicat pentru o aplicaţie şi urmaţi instrucţiunile de la *Dozajul general.*

Pătratele mari înseamnă că veţi găsi informaţii suplimentare despre aplicaţia respectivă mergând la capitolul indicat şi la titlul aplicaţiei *particulare* de pe diagramă. De exemplu, dacă vă uitaţi pe diagramă la titlul „Digestie", veţi găsi un pătrat mare în coloana izmei. Mergeţi la *Capitolul VIII – Izma*, şi veţi găsi instrucţiuni la „Digestie", în lista *Indicaţiilor terapeutice.*

Punctuleţele arată faptul că *nu* veţi găsi, la capitolul plantei indicate, titlul aplicaţiei specifice pe această diagramă. Dar *veţi găsi* una sau mai multe aplicaţii asociate cu cea pe care o căutaţi. Citiţi *Indicaţiile terapeutice* (*Indexul de referinţe*) din capitolul plantei indicate, pentru a găsi aplicaţii înrudite. De exemplu, puteţi căuta în diagrama din această anexă ajutor pentru o durere de stomac. La titlul „Stomac" de pe diagramă, un punctuleţ vă trimite la *Capitolul VIII – Izma.* Izma este o plantă principală pentru ajutorul în toate tipurile de tulburări digestive, inclusiv pentru dureri de stomac şi indigestie. Totuşi, aceste diverse tulburări sunt toate cuprinse la titlul „Digestie" din lista aplicaţiilor izmei. Nu există o aplicaţie separată specifică, numită „Durere de stomac".

Cap. 11 Usturoiul	Cap. 10 Ulm cu coajă netedă	Cap. 9 Tătăneasa	Anexa A Remediul popular	Cap. 8 Izma	Cap. 7 Ghimbirul	Anexa D Echinacea	Cap. 6 Cuişoarele	Cap. 5 Coada şoricelului	Cap. 4 Chaparral	Cap. 3 Ceapa	Cap. 2 Cayenne	**DIAGRAMA UTILIZĂRILOR GENERALE – ANEXA E**
		■				●			●	●		Abces
	■	■	●			●						Arsuri
		●			■	●		■	■			Artrită
■				■	■		■	■				Baie
					■			■			■	Circulaţie
■						●			■			Ciuperci
■		■				●		■	●	■		Ciupituri de insecte
■		■			■	●				■		Congestie
	■				■						■	Constipaţie
		■	●		●					■		Contuzii
				■			■					Creşterea dinţilor
	●		●			●						Diaree
		■	●	■	■	●		■			■	Digestie
			●	■			■					Durere
				■	■		●	●			●	Durere de cap
■			●			●	■					Durere de dinţi
●		●						■	■			Febră
		●	●			●		■	■			Ficat
	■			■		●	■				■	Gât
	■			■	■							Gaze
■			●			●	■				■	Gingii
	■			■	■			■				Greaţă
	■	●						■				Hemoroizi
			●					■	●		●	Hipoglicemie (Tonic)
■		■	●			■		■	■			Infecţie (Antibiotic/Antiseptic)
■						●		■	■			Infecţii şi secreţii

DIAGRAMA UTILIZĂRILOR GENERALE – ANEXA E

Cap. 11 Usturoiul	Cap. 10 Ulm cu coajă netedă	Cap. 9 Tătăneasa	Anexa A Remediul popular	Cap. 8 Izma	Cap. 7 Ghimbirul	Anexa D Echinacea	Cap. 6 Cuişoarele	Cap. 5 Coada şoricelului	Cap. 4 Chaparral	Cap. 3 Ceapa	Cap. 2 Cayenne	
	■	■				●		■				Inflamaţii
●										■	■	Inimă (Tensiune arterială/Tonic)
		■			■					■	●	Luxaţii
■				■			■					Nervi
	●	■										Oase
	■	■				●					■	Ochi
					●			■	●			Organe de reproducere
	■	■	●			●	■	■	■			Piele
	■	■		●		●	■	■	●	■		Plămâni
■		■	●		■	■		■	■		■	Răceli şi gripă
■	■	■	●			●	●	■	■			Răni
		●			●					■		Răni la sport
■	●	■	●			●		●	■	■		Rinichi
	■	■									■	Sângerări
				■			■					Sedativ
		●	●			●		●	■		●	Septicemie
				■						■	■	Sinus
■				●			■					Somn
■				■			●					Spasme (Antispasmodic)
	■	●		●	■	●	●	■			●	Stomac
											■	Şoc
■		■				●				■		Tuse
	■	■	●			●					■	Ulcer
■							■			■		Urechi

Un alt exemplu: dacă veţi căuta „Durere de cap", pe diagramă, veţi vedea un punct mic care vă trimite la *Capitolul VI – Cuişoarele*. Durerea de cap este un tip de durere. În lista aplicaţiilor pentru cuişoare există o aplicaţie intitulată „durere", dar nici un titlu separat: „Durere de cap".

Pentru fiecare dintre aplicaţiile cuprinse în diagramă, există şi alte opţiuni din rândul celor zece plante esenţiale, în afară de cele identificate aici. Diagrama indică doar opţiunea principală, pentru o trimitere rapidă.

Dacă aveţi bagaje puţine şi nu aveţi loc să introduceţi în ele toată această carte, faceţi măcar o copie a Anexei E şi luaţi-o cu voi în călătorie. Această *Diagramă a utilizărilor generale*, împreună cu trusele de călătorie descrise în *Anexa C*, formează o combinaţie utilă pentru a vă putea îngriji atunci când sunteţi în călătorie.

CODUL DIAGRAMEI de la pp. 432-433

■ sau • = Plante principale pentru starea indicată
■ = Vezi aplicaţia *specificată* din capitolul indicat
• = Vezi aplicaţiile *înrudite* din capitolul indicat

BIBLIOGRAFIE

Boston Women's Health Book Collective. *Our Bodies Ourselves.* New York, New York: Simon & Schuster, 1985.

Christopher, Dr. John R. *Herbal Home Health Care.* Springville, UT: Christopher Publications, 1976.

* Christopher, Dr. John R. *Capsicum.* Springville, UT: Christopher Publications, 1980.

** Christopher, Dr. John R. *School of Natural Healing.* Springville, UT: Christopher Publications, 1976.

Crook, William, G. *The Yeast Connection: A Medical Breakthrough.* New York, NY: Vintage Books (Random House Inc.)

Fischer, William L. *How to Fight Cancer and Win.* Canfield, OH: Fischer Publishing Corporation, 1994.

Foster, Steven. *Herbal Renaissance.* 1994. American Botanical Council, P.O. Box 201660, Austin, Texas, 78720.

* Fulder, Stephen şi Blackwood, John. *Garlic, Nature's Original Remedy.* Rochester, VT: Healing Arts Press, 1991.

Gordon, Dr. Jay. *Natural Home Remedies.* Puyallup, WA: Future Medicine Publishing, 1994.

** Grieve, Mrs. M. *A Modern Herbal* (2 volume). New York, NY: Dover Publications, 1971.

Heinerman, John. *Heinerman's Encyclopedia of Fruits, Vegetables, and Herbs.* Englewood Cliff, N.J.: Simon & Schuster/Prentice-Hall, 1988. Comenzi la: Dr. John Heinerman, PO Box 11471, Salt Lake City, UT 84147.

** Heinerman, John. *Herbal Pharmacy.* Englewood Cliffs, N.J.: Simon & Schuster, 1990. Comenzi la: Dr. John Heinerman, PO Box 11471, Salt Lake City, UT 84147.

Herbal Gram, o revistă trimestrială despre plantele medicinale editată de American Botanical Council şi Herb Research Foundation. P.O. Box 201660, Austin, Texas 78720.

* Hills, Lawrence, D. *Comfrey: Fodder, Food & Remedy.* New York, NY: Universe Publishers, 1976.

Jensen, Bernard. *Chlorophyl Magic from Living Plant Life.* Escondido, CA: Bernard Jensen Enterprises, 1981.

Jensen, Bernard. *Doctor-Patient Handbook.* Escondido, CA: Bernard Jensen Enterprises, 1981.

Kloss, Jethro. *Back to Eden.* Santa Barbara, CA: Woodridge Press, 1975.

Mendelsohn, Dr. Robert. *How to Raise a Healthy Child in Spite of Your Doctor.* Westminster, MD: Ballantine Books, Random House, 1987.

*Meyer, Clarence. *Onions: Condiment, Nutrient, Medicine.* Glenwood, IL: Meyerbooks, 1993.

Moore, Michael. *Medicinal Plants of the Desert and Canyon West.* Sante Fe, NM: Museum of New Mexico Press, 1989.

Moore, Michael. *Medicinal Plants of the Mountain West.* Sante Fe, NM: Museum of New Mexico Press, 1979.

**Mowrey, Daniel B., Ph.D. *The Scientific Validation of Herbal Medicine.* New Canaan, CT: Keats Publishing, 1986.

* O'Brien, James Edmond. *Miracle of Garlic and Vinegar,* Boca Raton, FL: Globe Communication (Mini Mag.), 1992.

Santillo, Humbart. *Food Enzymes: The Missing Link to Radiant Health.* Prescott, AZ: Hohm Press, 1987.

Santillo, Humbart. *Energetics of Juicing* (casete cu broşură). Prescott, AZ: Hohm Press, 1991.

** Santillo, Humbart. *Natural Healing With Herbs.* Prescott, AZ: Hohm Press, 1984.

Spellenberg, Richard. *Audubon Society Reid Guide to N. American Wildflowers.* New York, NY: Alfred A. Knopf, 1979.

Travis, John and Ryan, Regina Sara. *Wellness Workbook.* Berkeley, CA: Ten Speed Press, 1988.

Tyler, Varro E. *The Honest Herbal.* 1993. American Botanical Council, P.O. Box 201660, Austin, Texas, 78720.

** Wren, R.C. *Potter's New Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations.* 1988. American Botanical Council, P.O. Box 201660, Austin, Texas, 78720.

* Excelentă pentru o singură plantă.

** Excelentă ca sursă de informare generală.

CUPRINS

Prefaţă 5
Introducere 7
Capitolul I
Instrucţiuni generale referitoare la medicina naturistă 17
Capitolul II
ARDEIUL IUTE DE CAYENNE *(Capsicum anuum)* 49
Capitolul III
CEAPA *(Allium cepa)* 83
Capitolul IV
CHAPARRAL *(Larrea divaricata)* 107
Capitolul V
COADA-ŞORICELULUI *(Achillea millefolium)* 153
Capitolul VI
CUIŞOARELE *(Caryophyllus aromaticus)* 191
Capitolul VII
GHIMBIRUL *(Zingiberis officinalis)* 215
Capitolul VIII
IZMA (MENTA) *(Mentha piperita)* 245
Capitolul IX
TĂTĂNEASA *(Symphytum officinale)* 273
Capitolul X
ULMUL CU COAJĂ NETEDĂ *(Ulmus fulva)* 317
Capitolul XI
USTUROIUL *(Allium sativum L.)* 351
ANEXA A - REMEDIUL POPULAR 407
ANEXA B - MIEREA 413
ANEXA C - TRUSĂ DE CĂLĂTORIE 415
ANEXA D - ECHINACEA 417
ANEXA E - DIAGRAMA UTILIZĂRILOR GENERALE 431
BIBLIOGRAFIE 435

În colecţia PRACTIC au apărut:

Barbara KASS-ANNESE şi Hal C. DANZER
METODE CONTRACEPTIVE NATURALE

Aveţi nevoie de această carte dacă:

- doriţi să evitaţi sarcina dar şi să fiţi în armonie cu propriul trup;
- vreţi să evitaţi riscurile şi complicaţiile cauzate de pilula anticoncepţională;

Scrisă într-un limbaj accesibil, cartea descrie avantajele folosirii tehnicilor naturale de prevenire a sarcinii, accentuând faptul că:

- nu sunt dăunătoare fizic;
- sunt ieftine şi uşor de învăţat.

Graham MASTERTON
SECRETELE JOCURILOR SEXUALE

Noile studii arată că râsul şi plăcerea sunt afrodiziace extraordinare. Aşa că înviorează-ţi viaţa sexuală şi readu scânteia în relaţia ta, ajutat de sfaturile zburdalnice şi distractive ale sexpertului Graham Masterton, unul dintre primii redactori ai revistelor *Penthouse* şi *Penthouse Forum*!
Provocatoare şi de neuitat, sfaturile din această carte vă vor face învingător în jocul dragostei...

Lalitha Thomas
10 ALIMENTE ESENŢIALE

Sfaturile generale despre nutriţie din *10 alimente esenţiale* pot face mai mult pentru sănătatea dumneavoastră decât orice medicament, spital sau tehnologie medicală de ultimă oră. Cartea mai conţine:

- istorii interesante şi amuzante despre alimente;
- reţete inedite;
- sfaturi pentru hrănirea copiilor;
- cele mai bune sugestii pentru buget redus.

SECŢIUNE BONUS: 10 gustări *esenţiale*.

Dylan MORGAN
HIPNOZA PENTRU ÎNCEPĂTORI

Lucrarea de faţă constituie o abordare nouă a hipnozei, iar tehnicile de faţă nu le veţi găsi nicăieri altundeva.
Această carte este:

- **U**tilă studenţilor la psihologie;
- **N**ecesară participanţilor la cursuri de hipnoterapie;
- **I**ndispensabilă celor care vor să-şi influenţeze semenii;
- **C**uprinzătoare şi captivantă pentru toţi cititorii;
- **A**ctuală şi fascinantă.

Elizabeth Somer

DIETA ORIGINARĂ

Bazându-se pe sute de studii ştiinţifice, *Dieta originară* ne arată:

- cum să reducem riscurile legate de bolile cardiace, diabet, hipertensiune, cancer, osteoporoză, cataractă, pierderea memoriei şi chiar de depresiile psihice
- cum să scăpăm pentru totdeauna de nedoritele kilograme în plus
- cum să folosim Piramida Originară ca ghid pentru pregătirea unor mese uşoare şi hrănitoare
- cum să avem mai multă energie şi să ne bucurăm mai mult de viaţă.

Reţetele tentante şi sănătoase din anexă, alături de sugestiile pentru introducerea în programul zilnic a exerciţiilor fizice şi ideile pentru reducerea stresului, întregesc conţinutul deosebit de interesant al acestei cărţi.

Jamie GODDARD şi Kurt BRUNGARDT

SECRETELE SEXUALE ALE LESBIENELOR PENTRU UZUL BĂRBAŢILOR

Toţi bărbaţii vor să ştie cum să devină nişte amanţi mai buni. Lesbienele le oferă, prin intermediul acestei cărţi, o perspectivă diferită şi foarte importantă. Ele au experienţă în sexul cu alte femei, dar în acelaşi timp trăiesc în trupuri de femeie. Lesbienele cunosc problema pe toate feţele. Citind cartea de faţă, puteţi afla:

- Ce îşi doresc cu adevărat femeile la pat
- Cum să stăpâneşti arta lui Sappho şi cum să te bucuri de trupul feminin de o manieră fantastică şi cu totul nouă
- Plăcerile masajului senzual
- Toate detaliile iubirii erotice: de la abandonul total la controlul total
- Cea mai importantă unealtă sexuală a unui om (indiciu: ea se află între urechi)
- Căile de a deschide canalele comunicării sexuale
- Unde intră în acţiune fanteziile
- Bucuria jucăriilor
- Blocaje apărute în cadrul unei relaţii şi cum să le depăşim.

Shawn TALBOT

HORMONUL STRESULUI – EFECTE ŞI SOLUŢII

Cercetările au demonstrat existenţa unei legături strânse între nivelurile de cortizol şi probleme grave de sănătate cum ar fi obezitatea, diabetul, hipertensiunea arterială, depresia şi osteoporoza (şi faimosul sindrom X). Scăderea nivelurilor de cortizol ajută la prevenirea acestor probleme de sănătate şi la menţinerea sănătăţii organismului.

Cartea de faţă conţine informaţii ştiinţifice revoluţionare despre:

- modalităţi de controlare a cortizolului şi de limitare a efectelor sale negative prin utilizarea suplimentelor alimentare, independent sau împreună cu managementul stresului, exerciţiile fizice şi nutriţia.
- vitamine, plante medicinale şi suplimente care contracarează factorii de stres şi menţin nivelurile de cortizol la valori acceptabile.

Deborah SUNDAHL

ORGASMUL PERFECT – EJACULAREA FEMININĂ ŞI PUNCTUL G

Prima lucrare care oferă un studiu complet pe această temă, combinând datele ştiinţifice, ilustraţiile detaliate şi informaţiile istorice cu mărturiile şi experienţele de viaţă, trăite direct de femei şi bărbaţi. Cartea demonstrează că, departe de a fi o curiozitate, ejacularea feminină poate deschide, pentru toate femeile şi iubiţii lor, calea de acces către o nouă dimensiune fizică şi spirituală.

Din cuprins:

- Descrierea unui curs practic obişnuit, în care participantele învaţă să descopere punctul G şi ABC-ul ejaculării.
- Exerciţii, poziţii sexuale, tehnici şi accesorii erotice care pot ajuta femeile să îşi dezvolte capacitatea de a ejacula şi să capete mai multă experienţă, mai întâi pe cont propriu, apoi alături de parteneri.
- Rolul partenerului, de susţinător al femeii în explorarea punctului G şi sugestii privind înţelegerea şi stăpânirea emoţiilor pe care le revelează acest tip de experienţă intensă.

James E. HOUSTON

MENOPAUZA – GHID PENTRU O VIAŢĂ SĂNĂTOASĂ ŞI FERICITĂ

Cartea conţine informaţii extrem de utile privind:

- diferite tratamente terapeutice, inclusiv înlocuirea de hormoni, terapii alternative şi rolul exerciţiilor fizice, al nutriţiei şi al managementului stresului în menţinerea sănătăţii
- potenţiale pericole pentru sănătate, cum ar fi bolile cardiovasculare rezultate în urma deficitului hormonal, osteoporoza şi riscul crescut de cancer care apare odată cu reducerea hormonală
- problemele personale, inclusiv relaţiile sexuale şi menopauza, precum şi modificările fizice care însoţesc adeseori îmbătrânirea.

O secţiune specială, intitulată „Numai pentru bărbaţi: andropauza şi menopauza" îi ajută pe bărbaţi să înţeleagă schimbările prin care trec partenerele lor.

Carol ROGERS

GHID FITOTERAPEUTIC PENTRU FEMEI

Acest ghid este destinat să devină cartea de căpătâi a tuturor femeilor care doresc să folosească acasă, în siguranţă şi în mod eficient, medicamentele pe bază de plante. Cuprinzătoare şi accesibilă, cartea le va da cititoarelor noastre posibilitatea să preia responsabilitatea propriei sănătăţi cu ajutorul plantelor medicinale.

Nemulţumite de medicina instituţionalizată, multe femei se află în căutarea unei mai mari autonomii în ceea ce priveşte propria lor sănătate. Medicina fitoterapeutică a repurtat succese remarcabile într-o mare varietate de probleme specifice femeilor, de la sindromul premenstrual la infertilitate, de la cistită la menopauză. Acest ghid amănunţit şi uşor de folosit include capitole despre problemele menstruale, îngrijirea prenatală, sarcină, naştere şi îngrijirea postnatală, sindromul de oboseală cronică şi problemele legate de greutate.

Practic, cartea acoperă tot ce trebuie să ştie femeile pentru a se putea îngriji de sănătatea lor şi a familiilor lor.

În colecţia PRACTIC vor apărea:

Thomas M. Newmark şi Paul Schulick

ALTERNATIVE NATURISTE ALE ASPIRINEI

Secolul XX a fost denumit „secolul aspirinei". Odată cu intrarea în noul mileniu, se poate vorbi de pătrunderea într-o lume nouă şi fascinantă a mijloacelor naturale şi sigure de stăpânire a inflamaţiei fatale aflate la originea multor boli tragice ale vremurilor noastre, printre care artrita, boala Alzheimer şi anumite forme de cancer. Aşa cum se va explica în cartea de faţă, noile produse farmaceutice anti-inflamatorii (cunoscute şi ca „super-aspirine") acţionează prin inhibarea selectivă a enzimei producătoare de inflamaţii, denumită „COX-2". Totuşi, autorii pun la îndoială siguranţa pe termen lung a acestor medicamente noi, aria de cuprindere a puterii lor inhibitorii şi natura efectelor secundare ale acestora. Din aceste motive, ei susţin un program natural, bazat de folosirea plantelor medicinale, a cărui eficacitate a fost demonstrată în inhibarea inflamaţiei produse de COX-2.

„O carte antrenantă şi interesantă, bine scrisă într-un limbaj accesibil nespecialiştilor, care demonstrează cu argumente convingătoare calităţile incontestabile ale inhibitorilor COX-2 bazaţi pe plante – care echilibrează homeostaza, diminuează efectele secundare, fiind totodată economice şi lipsite de riscuri – prin comparaţie cu medicamentele sintetice."

Dr. James A. Duke, autoritate mondială în medicina fitoterapeutică

Robert MORSE

MIRACOLUL DETOXIFIERII - ALIMENTE ŞI PLANTE NATURALE PENTRU REGENERAREA CELULARĂ COMPLETĂ

„Detoxifierea nu este un sistem terapeutic, nici o modalitate de eliminare a simptomelor, ci un sistem de vindecare prin abordarea cauzei care a condus la instalarea bolii. Presupune înţelegerea unui adevăr simplu, acela că organismul uman este terapeutul şi că energia are un rol central în cadrul procesului de vindecare. Ea pune în lumină adevărata cauză a bolii, şi anume distrugerea energiei. Energia, dar şi epuizarea resurselor de energie, este produsul direct a ceea ce mâncăm, bem, respirăm, aplicăm pe piele, dar şi efectul gândurilor şi al sentimentelor noastre. Aceste şase căi ne ajută fie să redevenim nişte persoane sănătoase şi pline de vitalitate, fie să ne îmbolnăvim şi să epuizăm resursele existente în organism." (Robert Morse)

Editura Paralela 45

Piteşti, jud. Argeş, cod 110174, str. Fraţii Goleşti 128-130;
tel./fax: (0248)63.14.39; (0248)63.14.92; (0248)21.45.33;
e-mail: redactie@edituraparalela45.ro

Bucureşti, cod 71341, Sector 1, Piaţa Presei Libere nr. 1,
Casa Presei Libere, corp C2, mezanin 6-7-8;
tel./fax: (021)224.39.00; e-mail: bucuresti@edituraparalela45.ro

COMENZI – CARTEA PRIN POŞTĂ

EDITURA PARALELA 45
Piteşti, jud. Argeş, cod 110174, str. Fraţii Goleşti 128-130
Tel./Fax: 0248 214 533;
0248 631 439;
0248 631 492.
E-mail: **comenzi@edituraparalela45.ro**
sau accesaţi **www.edituraparalela45.ro**
Condiţii:

- rabat între 5% şi 25%;
- taxele poştale sunt suportate de editură;
- plata se face ramburs, la primirea coletului.

Tiparul executat la tipografia
Editurii Paralela 45